

Государственное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

**Психолого-педагогическое
сопровождение детей-сирот,
возвращенных в детские дома**

Южно-Сахалинск
2017

Данное пособие включает в себя основные идеи организации психолого-педагогического сопровождения детей-сирот, возвращенных из приемных семей в детские дома и переживших, в связи с этим, двойную травму социального отчуждения. Пособие предназначено для специалистов органов опеки и попечительства, педагогов, работающих в сфере учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Для заметок

Составитель: Абрамцева Д.И., педагог-психолог ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям».

ребенок осваивает окружающий его мир, самоопределяется и находит собственный жизненный путь, строит жизненный мир.

Серьезная часть психологической работы с воспитанниками детского дома - определение границ. Установление границ может восприниматься как агрессия. Однако необходимо понимать, что осознание и контроль границ являются показателем психологической суверенности.

Взрослый в процессе психологической работы с подростками может подвергаться их провокационным выходкам, направленным на доказательство того, что он зол, недоброжелателен и опасен. В этих обстоятельствах возникает невероятно трудная для исполнения задача: продолжать активно и последовательно определять границы и оставаться при этом заботящимся, поддерживающими и эмпатийным.

Подводя итог, необходимо отметить, что основные задачи работы с детьми и подростками данной категории направлены на упрочнение их эмоционального здоровья. Прежде всего, это психотерапевтическая работа по преодолению травмы, работа по развитию воображения, которая помогает воссоздать будущее с опорой на реальный контекст настоящего, обучению умению опираться на ресурсы внешней среды и построению партнерских отношений.

ВВЕДЕНИЕ

Психолого-педагогическое сопровождение детей-сирот, возвращенных в детские дома из приемных семей, представляет собой сложно организованный процесс оказания комплексной помощи, направленной на расширение осознания детьми самих себя в потоке собственной жизнедеятельности, для того, чтобы обнаружить ресурсы и осуществить осознанные выборы, быть готовым встретиться с последствиями своих выборов. Главная задача – помочь ребенку научиться понимать свои потребности, находить в окружающем пространстве возможности их удовлетворения и обнаруживать собственные ресурсы, чтобы возможности осуществлять.

В контексте психолого-педагогического сопровождения воспитанников детского дома, переживших утрату семьи, возвращенных из приемных семей в детские дома, необходимо учитывать отсутствие опыта глубокого контакта и эмоциональной привязанности. Для таких детей более актуален опыт одиночества, злости и манипулирования. Ситуация каждого конкретного ребенка или подростка должна рассматриваться как неповторимая уникальная ситуация, в которой он совершает свободный личный выбор и несет за него определенную ответственность.

В процессе психолого-педагогического сопровождения детей, переживших травму утраты семьи, необходимо способствовать укреплению их веры в собственную ресурсность, в возможность саморазвития и трансформации жизни к лучшему. Для детей важно получить и пережить опыт таких существенных изменений, почувствовать, что в контексте

изменения себя можно развиваться, становиться сильнее, увереннее, компетентнее.

Поэтому основные задачи, стоящие перед специалистами, работающими с детьми, возвращенными из приемных семей – упрочение эмоционального здоровья, психотерапевтическая работа по преодолению травмы, развитие воображение, что позволяет воссоздать будущее с опорой на реальный контекст настоящего, обучение умению опираться на ресурсы внешней среды и построение партнерских отношений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В контексте психолого-педагогического сопровождения воспитанников детских домов, переживших утрату семьи, возвращенных в детские дома из приемных семей, необходимо учитывать отсутствие опыта глубокого контакта, эмоциональной привязанности. Для таких детей более актуален опыт одиночества, злости и манипулирования. В работе с такими детьми для педагога важным становится стремление к пониманию, осознание трудности понимания и осмысление выбора. Ситуация каждого конкретного ребенка или подростка должна рассматриваться как неповторимая уникальная, в которой он совершает свободный личный выбор и несет за него определенную ответственность.

Особенностью поведения детей, возвращенных из приемных семей в детские дома, является их выраженная агрессивность, имеющая разные оттенки, часто принимающая вид необычной «прилипчивости». Характерные приемы для этого поведения: стараться заполнить собою все психологическое пространство выбранного субъекта в отношениях, вплоть до физического удерживания, активной мести и крайней обидчивости при малейших подозрениях, что выбранный субъект ускользает или, напротив, сворачивание и отказ от контактов, уход в себя, протестное поведение и неподчинение элементарным социальным требованиям.

Понимание психологической природы такого неадекватного поведения воспитанников детского дома возможно в контексте осмысления феноменов привязанности к объекту/субъекту потребности и психологической травмы. Эти два значимых феномена играют огромную роль в том, как

стороны, и, с другой стороны, это идеалистический путь бегства из реально мира.

Круг для мандалы приготовлен заранее. Когда она будет нарисована, попросите внимательно посмотреть на нее и задать себе три вопроса:

- Что мне нужно, чтобы лучше чувствовать себя в своей жизни?
- Что в моей жизни мешает мне самореализовываться?
- Каковы мои самые важные достоинства?

Три первых ответа, приходящих на ум, запишите. Теперь снова посмотрите на свою мандалу, хочется ли в ней что-то дорисовать? Дорисуйте. Сохраните ее как пожелание доброго пути в жизни.

Привязанность и партнерские отношения

Особенностью поведения детей, возвращенных из приемных семей в детские дома, является их выраженная агрессивность, имеющая разные оттенки, часто принимающая вид необычной «прилипчивости». Характерные приемы для этого поведения: стараться заполнить собою все психологическое пространство выбранного субъекта в отношениях, вплоть до физического удерживания, активной мести и крайней обидчивости при малейших подозрениях, что выбранный субъект ускользает. Другой крайний вариант поведения: сворачивание и отказ от контактов, уход в себя, протестное поведение и неподчинение элементарным социальным требованиям. Если обращаться только к этой внешней стороне поведения и заниматься коррекцией агрессивного поведения, как правило, это не приносит скольконибудь видимых результатов.

Чтобы понимать природу неадекватного, с точки зрения социальных последствий, поведения необходимо обратиться к двум феноменам, достаточно описанным в различных психологических концепциях: качество привязанности к объекту/субъекту потребности и к понятию «психологическая травма».

Эти два значимых феномена играют решающую роль в том, как ребенок осваивает окружающий мир, чтобы «осознать представшую ему многомерную вселенную как умопостигаемое целое, по отношению к которому он будет самоопределяться, искать в нем свое место и прокладывать свои пути».

Травма особым образом организует аффективно-эмоциональную сферу, которая через переживание кристаллизует смыслы и определяет поведение ребенка или

подростка. Феномен «привязанности» есть результат взаимодействия ребенка с объектом привязанности, его характер зависит от степени надежности и постоянства объекта. Хроническая травматизация ребенка периодическим удалением объекта потребности за пределы досягаемости для него или вообще его исчезновение не может не влиять на характер и устойчивость привязанности. История становления привязанности будет определять умение строить близкие, и вообще, отношения с другими людьми для удовлетворения социальных и психологических потребностей.

Привязанность есть начало отношений и их содержание. В симбиотической диаде «мать-дитя» для ребенка это вынужденная и бессознательная связь, обеспечивающая ему онтологическую безопасность. А мать наполняет ее эмоциональным содержанием, из которого впоследствии проявляется для ребенка индивидуально-личностный смысл отношений с людьми вообще. Эта связь может развиваться в привязанность или зависимость, а, может быть, в отвержение как невротический способ преодоления зависимости.

Фазы привязанности:

- неразборчивая реакция на людей;
- фокусирование внимания на знакомых людях;
- интенсивная привязанность и активный поиск близости;
- партнерское поведение.

Фаза 1 (рождение – 3 месяца) - неразборчивая реакция на людей. В первые 2-3 месяца жизни малыши демонстрируют различные виды реакции на людей, но, как правило, они реагируют на людей одними и теми же базовыми способами. Сразу же после рождения малыши любят слушать человеческие

участникам самим поразмышлять о символике образов, подаренных им подсознанием.

4. Этап «Мир вокруг меня и во мне» («Я выбираю, я то, что я выбираю»).

Этот этап заключительный и интегрирующий весь процесс работы.

Упражнение «Сотворение мира»

Материалы: пластилин, доска для пластилина.

Ведущий настраивает на работу, рассказывает любой миф о сотворении мира. Затем просит вылепить свой собственный мир из пластилина. Условие - в нем пока нет человека. Когда задание выполнено, подросток представляет свой мир. После этого ведущий просит из собственно мира слепить шарик, разделить его на две части, одну побольше и одну поменьше. Из той, что побольше, снова выделить часть поменьше и часть побольше. Взять часть побольше разделить снова на две - поменьше и большую. Меньшую разделить пополам, большую на две части: опять большую и поменьше. Ту часть, которая поменьше разделить пополам. Всего должно получиться семь частей. Из них слепить человека. Когда человек вылеплен, ведущий просит на него внимательно посмотреть и слепить ему подарок. Подарок может быть любой: материальный и нематериальный.

Обсуждение актуального состояния человека. Как оно меняется при получении подарка.

Упражнение «Рисование мандалы»

Мандала означает важнейший религиозный символ - "круг". Круг - самый особый символ жизни, которая находится между забвением в формальностях и материализме, с одной

пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Вы можете потянуться, встать, если у вас появится такое желание.

Вопросы для обсуждения:

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто-либо на борту судна?
- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Какая стояла погода при вашем выходе из порта?
- Что произошло с вами во время плавания?

Рассказы участников могут оказаться очень интересными, насыщенными неожиданными деталями и яркими подробностями. Почти наверняка на ведущего обрушатся вопросы типа: "А что означают слова капитана судна? А почему мой корабль назывался именно так? В чем смысл событий, произошедших со мной в плавании?". Ведущему лучше воздержаться от оценок и интерпретаций, посоветовав

голоса и разглядывать человеческие лица. В течение первых 3 недель или около того малыши иногда улыбаются с закрытыми глазами, обычно перед тем как заснуть. Эти улыбки еще не являются социальными, они не направлены на людей. Примерно в 3-недельном возрасте младенцы начинают улыбаться при звуке человеческого голоса. Это социальные улыбки, но они по-прежнему мимолетны. Наиболее впечатляющие социальные улыбки появляются в возрасте 5-6 недель. Малыши улыбаются счастливо и широко при виде человеческого лица, и их улыбка включает в себя контакт глаз. Фактически, примерно до 3-месячного возраста малыши будут улыбаться любому лицу, даже его картонной модели. Главное условие состоит в том, чтобы лицо было видно полностью или в фас. По мнению Боулби, улыбка способствует привязыванию потому, что обеспечивает близость опекуна. Улыбка является средством, которое способствует взаимному проявлению любви и заботы - поведению, которое повышает шансы ребенка на то, что он будет здоровым и жизнеспособным.

Примерно в тот период, когда малыши начинают улыбаться лицам, они также начинают лепетать (ворковать и гулить). Они лепечут в основном при звуке человеческого голоса, и особенно при виде человеческого лица. Как и в случае улыбки, лепет первоначально не избирателен; малыши лепечут, почти независимо от того, какой человек находится рядом. Лепет малыша радует опекуна, побуждая его что-то говорить в ответ. Лепет, как и улыбка, является социальным стимулом, который выполняет функцию удержания материнской фигуры рядом с младенцем, обеспечивая социальную интеракцию между ними. Плач также сближает родителя и ребенка. Плач подобен сигналу бедствия; он оповещает, что малышу требуется помощь.

Малыш также поддерживает близость путем цепляния. Новорожденный наделен двумя удерживающими реакциями. Одна – это рефлекс хватания, когда открытой ладони малыша касается любой объект, рука автоматически его сжимает. Другой – рефлекс Моро, который имеет место либо когда малышкой пугает громкий звук, либо когда они внезапно теряют опору. Они реагируют, простирая руки, а затем притягивая их назад и обхватывая свою грудь. Это действие похоже на то, как если бы малыш что-то обнимал.

Малышки также наделены поисковым и сосательным рефлексами. Когда кто-то касается их щеки, они автоматически поворачивают голову в ту сторону, откуда последовала стимуляция, и затем "ищут" или ощупывают, пока их рот не касается чего-то, что они затем начинают сосать. Поисковый и сосательный рефлекс Боулби также рассматривал как паттерны привязанности, поскольку они приводят к взаимодействию малыша с матерью.

Фаза 2 (от 3 до 6 месяцев) – фокусирование внимания на знакомых людях. Начиная с 3 месяцев, поведение малыша меняется. Его социальные реакции становятся избирательные. Между 3 и 6 месяцами младенцы постепенно ограничивают направленность своих улыбок знакомым людям. Когда они видят незнакомца, то просто пристально смотрят на него. Малышки также становятся более разборчивыми в своем лепетании; к возрасту 4 - 5 месяцев они воркуют, гуляют и лепечут только в присутствии людей, которых знают. Кроме того, к этому возрасту (и, возможно, задолго до него) их плач намного быстрее успокаивает предпочитаемая фигура. Наконец, к 5 месяцам малышки начинают тянуться и хвататься за части нашего тела, но делают это, только если нас знают.

вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Ведущий замолкает. Пусть воображение участников поработает без всяких подсказок в течение одной-двух минут.

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно

этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Подымитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... Вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас

Фаза 3 (от 6 месяцев до 3 лет) – интенсивная привязанность и активный поиск близости. Начиная примерно с 6-месячного возраста, привязанность младенца к определенному человеку становится все более интенсивной и исключительной. Наиболее примечательно то, что младенцы громко плачут, демонстрируя тревогу разлучения, когда мать покидает комнату. Стоит отметить и интенсивность, с которой малыш приветствует мать, после того как она отсутствовала некоторое время.

Новоявленная исключительность привязанности малыша к родителю также заметна в возрасте около 7 - 8 месяцев, когда у малыша возникает боязнь незнакомцев. К 8 месяцам малыши обычно способны ползать и поэтому могут начать активно следовать за удаляющимся родителем. Конечно, малыши часто движутся не только в сторону объектов привязанности, но и от них. Это особенно заметно, когда они используют опекуна в качестве надежной отправной точки своих исследований окружающего мира.

Фаза 4 (3 года - окончание детства) – партнерское поведение. До 2 - 3-летнего возраста детей беспокоит лишь их собственная потребность находиться в определенной близости к опекуну, они еще не принимают в расчет планы или цели опекуна. Для 2-летнего малыша знание, что мать или отец «уходят на минуту к соседям, чтобы попросить молока», ничего не значит, ребенок просто захочет пойти вместе с ними. Трехлетка же имеет некоторое понятие о подобных планах и может мысленно представить поведение родителя, когда тот отсутствует. Соответственно, ребенок более охотно позволит родителю уйти. Ребенок начинает действовать больше как партнер в отношениях. Подростки избавляются от родительского доминирования, но у них формируются привязанности к лицам, заменяющим родителей, взрослые

считают себя независимыми, но ищут близости с любимыми в периоды кризиса, а пожилые люди обнаруживают, что они все больше зависят от более молодого поколения. В общем, Боулби утверждал, что страх одиночества – один из самых сильных страхов в человеческой жизни.

Мэри Эйнсворт выделяет 4 типа привязанности:

1. Тип А (небезопасная привязанность избегающего типа) – дети не возражают против ухода матери и продолжают играть, не обращая внимания на ее возвращение. Дети с подобным поведением обозначаются как «индифферентные» или «ненадежнопривязанные». Тип привязанности называется «ненадежноизбегающий». Он является условно-патологическим. Выявляется у 20% детей. После расставания с матерью эти дети не обеспокоены присутствием незнакомца. Они избегают общения с ним так же, как они избегают и общения с матерью. Ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений с взрослыми и детьми. Основной мотив – «никому нельзя доверять». Подобнее может быть, если ребенок очень болезненно пережил разрыв отношений с близким взрослым, и горе не прошло, ребенок «застрял» в нем, либо, если разрыв воспринимается как «предательство», а взрослые – как «злоупотребляющие» детским доверием и своей силой.

2. Тип В (надежная безопасная привязанность) – дети не очень сильно огорчаются после ухода матери, но тянутся к ней сразу же после ее возвращения. Они стремятся к физическому контакту с матерью, легко успокаиваются рядом с ней. Это «надежный» тип привязанности. Такой тип привязанности отмечается у 65% детей.

3. Тип С (привязанность тревожно-сопротивляющегося типа) – дети очень сильно огорчаются после ухода матери. После ее возвращения вначале цепляются за мать, но

омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь, идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Ещё поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо...

Вы идёте вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из

внутренний взор обращается к пальцам левой руки. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта вода омывает вашу левую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок

практически сразу же ее отталкивают. Данный тип привязанности считается патологическим («ненадежно аффективный», «манипулятивный», или «двойственный» тип привязанности). Выявляется у 10% детей. Ребенок постоянно демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому: «привязанность – отвержение», то ластится, то грубит и избегает. При этом перепад в обращении являются частыми, полутона и компромиссы отсутствуют, а сам ребенок не может объяснить свое поведение и явно страдает от него. Характерно для детей, чьи родители были непоследовательны и истеричны: то ласкали, то взрывались и били ребенка, делая, и то и другое бурно и без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему.

4. Тип Д (небезопасная привязанность дезорганизационного типа) – после возвращения матери дети либо «застывают» в одной позе, либо «убегают» от пытающейся приблизиться матери. Встречается у 5-10 % детей. Эти дети научились выживать, нарушая все правила и границы человеческих отношений, отказываясь от привязанности в пользу силы: им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись,

Кроме указанных 4 типов, можно говорить также о «симбиотическом» типе привязанности. При утрате объекта привязанности (семьи как среды ее формирующей) у ребенка возникает разрыв и нарушение привязанности.

Типы нарушенной привязанности, соотнесенные с классификацией Мэри Эйнсворт:

- *Негативная (невротическая) привязанность* – ребенок постоянно «цепляется» за родителей, ищет «негативного» внимания, провоцируя родителей на наказания и стараясь раздражить их. Появляется как в результате пренебрежения, так и гиперопеки.

- *Амбивалентная* – ребенок постоянно демонстрирует двойственное отношение к близкому взрослому: «привязанность-отвержение», 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 – делая и то, и другое бурно и без объективных причин, лишая тем самым ребенка возможности понять их поведение и приспособиться к нему.

- *Избегающая привязанность* – ребенок угрюм, замкнут, не допускает доверительных отношений со взрослыми и детьми, хотя может любить животных. Основной мотив – «никому нельзя доверять». Подобное может быть, если ребенок очень болезненно пережил разрыв отношений с близким взрослым, и горе не прошло, ребенок «застрял» в нем; либо если разрыв воспринимается как «предательство», а взрослые — как «злоупотребляющие» детским доверием и своей силой.

- *Дезорганизованная* – эти дети научились выживать, нарушая все правила и границы человеческих отношений, отказываясь от привязанности в пользу силы: им не надо, чтобы их любили, они предпочитают, чтобы их боялись. Характерно для детей, подвергавшихся систематическому жестокому обращению и насилию, и никогда не имевших опыта привязанности.

Бреслав приводит предположительные ответы, позволяющие определить тот или иной тип привязанности у взрослых людей.

Безопасная привязанность – мне относительно легко войти в близкий контакт с другими, и я чувствую себя комфортно, находясь во взаимной зависимости. Меня редко

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

Упражнение «Судно, на котором я плыву»

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Копчики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш

Здоровье	Не буду курить, буду заниматься физкультурой, плаванием	Настойчивость, упорство	Друзья	Каждый день
----------	---	-------------------------	--------	-------------

В этом упражнении не столь важно, чтобы подросток наполнил свое будущее конкретными событиями и точно следовал этому, сколько важно, чтобы он субъективно почувствовал время собственной жизни и свою волю его наполнять значимыми для себя событиями.

Упражнение «Радуга»

У нас есть сейчас прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство. Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас...

Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте, пожалуйста, радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично, или совмещая оба эти способа (20 минут).

беспокоит, что меня бросят, или кто-то станет слишком близким для меня.

Избегающая привязанность – я испытываю некий дискомфорт при близости с другими, мне трудно им полностью доверять, трудно позволить себе зависеть от них. Я нервничаю, если кто-нибудь оказывается слишком близко ко мне, часто мои партнеры хотят более интимных отношений, чем те, в которых мне комфортно.

Тревожно-амбивалентная привязанность – я замечаю, что другие не хотят со мной близости, к которой стремлюсь я. Меня часто беспокоит, что мой друг на самом деле меня не любит или не хочет оставаться со мной. Мне хотелось бы полностью слиться с другим человеком, и это желание часто отпугивает других от меня.

У детей-сирот, воспитывающихся в детском доме, преобладают тревожно-амбивалентная, дезорганизованная, избегающая типы привязанности. Из тревожно-амбивалентной часто развивается зависимый тип отношений, в основе его лежит потребность тотального контроля объекта привязанности как ненадежного.

На основе этих типов привязанности партнерские отношения затруднительны. Но тип привязанности – это бессознательная потребность обеспечить себе заботу и уход, в то время как партнерские отношения – это осознанные связи с другими людьми и осознанная реализация потребности быть принятым и заботиться самому о себе и о других.

Формула партнерства включает в себя следующие составляющие:

- уважение;
- признание ценности партнера и его мнения;

- интерес к партнеру;
- наличие общей цели;
- диалог как форма контакта;
- договор о взаимодействии, который включает в себя понимание и соблюдение собственных прав и прав партнера, а так же разделение ответственности, т.е. принятие на себя ответственности за свои и действия в отношении себя и партнера и передача ответственности партнеру за него и его действия.

Без каждой из этих составляющих партнерство невозможно.

1. Уважение

Уважение подразумевает, прежде всего, признание ценности и значимости партнера и его мнения («ты важен и ценен», «твое мнение важно»). Признание ценности и значимости каждого из членов семейного взаимодействия, уважение его (ее) как личности – это основа, без которой не возможно именно партнерское, а не ролевое, формальное, манипулятивное или иное другое взаимодействие. Любой вид дискриминации отрицает равную ценность партнеров. В наибольшей степени дискриминируемой группой являются женщины и дети. При отсутствии уважения к каждому участнику семейных отношений не возможно изначальное ценностное отношений к каждому. Такая позиция ведет к ролевому, авторитарному (не путать с авторитетным) и дискриминационному взаимодействию «Над» - «Под»: есть уважаемые (как правило, это взрослые и мужчины) и неуважаемые (в больше степени дети), которых не обязательно слушать и слышать, так как они еще не заслужили уважения. Часто за данной позицией стоят стереотипы, собственный опыт

посредством воображения. Нахождение личностных смыслов есть акт интеграции.

Упражнение повторяется многократно. Рисунки в завершении собираются в галерею, и осуществляется попытка их обобщения и выделения некой общей темы.

Упражнение «Планирование судьбы»

Планировать свою судьбу можно с того момента, в котором находишься, а можно из своего воображаемого будущего.

Ответ на вопросы:

- Каким я буду в 20 лет, 25, 30, 35, 40, 50, 60?
- Чего я хочу достичь а каждому из этих отрезков времени?
- Сколько лет я хочу прожить?
- Когда я умру, что оставлю после себя?
- Что я бы хотел, чтобы люди говорили на моих похоронах?

Часто такие вопросы пугают не столько детей, сколько педагогов, которые с ними работают.

Планирование жизненных целей и принятие решения двигаться к ним - одна из самых непростых задач для любого человека. Важно неконкретные цели преобразовывать в конкретные.

Например:

<i>Цель</i>	<i>Что я буду делать для достижения цели</i>	<i>Какие качества необходимы для достижения цели</i>	<i>Кто мне в этом поможет</i>	<i>Когда я этого достигну</i>
-------------	--	--	-------------------------------	-------------------------------

РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ И ПООЩРЕНИЕ ДОВЕРИЯ К НЕМУ

Упражнение «Креативные каракули»

Первый этап – свободная активность, можно предложить подростку просто порисовать все, что ему захочется, смешивать краски, упражняться с пластилином и т.д.

Второй этап – непосредственно работа. Она может осуществляться в двух вариантах. Психолог сам рисует свободными движениями руки, не отрывая ее от рисунка, свободные линии, напоминающие каракули. Предлагает подростку внимательно посмотреть и дорисовать рисунок, выделяя фигуры, которые он видит. Каракули рисуются простым или серым карандашом. Рисунок заканчивается любыми, по выбору, карандашами. Второй вариант - каракули рисует тоже сам подросток.

Инструкция: «Возьми в руки простой карандаш, поддержи его и свободно, следуя за рукой, не отрывая ее от листа, рисуй линии, которые будут пересекаться, запутываться. Попытайся полностью погрузиться в этот процесс».

Третий этап – получившаяся картина закрепляется так, чтобы ее удобно было рассматривать. Психолог и подросток отходят и исследуют ее. Можно сказать следующее: "Хорошенько посмотри на свою картину, сконцентрируйся на ней. Когда картина находится прямо перед глазами, она видна отчетливо, как тогда, когда ты отошел от нее. Итак, молча и внимательно посмотри и обнаружь то, что ты раньше не видел".

Четвертый этап – описание того, что увидено. Собственно, это и есть обнаружение связей между элементами художественной работы и внутренним опытом субъекта

как объекта дискриминации и страхи потери уважения и контроля над ситуацией.

2. Интерес

Интерес к партнеру – это то, что дает возможность видеть партнера, чтобы далее выстраивать с ним отношения. Если партнер интересен, то присутствует стремление узнать его и его потребности и особенности, получить о нем максимум информации, увидеть реального человека. Нарушение интереса приводит к стереотипному видению. Интерес – это процессуальная сторона отношений, в отличие от стагнации. Это готовность исследовать как партнера, так и отношения. Отсутствие интереса делает бесполезным все остальные усилия построить партнерские отношения. Тема интереса к партнеру в большей степени описана в супружеской терапии. Но потеря интереса часто присутствует и в детско-родительских отношениях. Потеря интереса к партнеру часто связана с собственными обидами по отношению к партнеру (фокус внимания только на себе), потерей значимости партнера в собственной жизни (изменение ценностей), отсутствием новизны в отношениях (высокая прогнозируемость событий по отношению к которым существует высокий уровень адаптации вызывает скуку, а соответственно выключение поисковой активности). Включение интереса тесно связано с возможностью удовлетворения какой-либо собственной потребности. Поэтому осознание своих потребностей во взаимодействии помогает активизации интереса или, как это определяет В. Ротенберг, поисковой активности.

3. Наличие общей цели

Общая цель – это поле, это пространство, в контексте которого происходит взаимодействие. Цель – это связующее звено и сам предмет взаимодействия. Чем более значима это

цель, чем больше ее удовлетворении связано с партнером, тем крепче и значимее существующие отношения. Для построения же партнерства, необходимо:

– понять потребности каждой стороны: «что Я хочу, что ТЫ хочешь»;

– найти общее поле, единую цель: «что ОБЩЕЕ есть в наших целях, даже разнонаправленных или на первый взгляд не связанных между собой»;

– договориться том, как удовлетворять цели, уважая потребности партнера, не нарушая значимых принципов (пусть сотрудничества).

Исходя из этого, мы выходим на три значимых аспекта партнерских отношений:

1. Осознанное понимание, чего хочу я сам. Чем более четко и правильно сформулированы собственные желания, тем легче выстраиваются отношения.

2. Понимание того, что хочет мой партнер. Чтобы это понимание произошло, необходим контакт, разговор с партнером, так как при отсутствии контакта цели партнера остаются или не проявленными или являются мнимыми.

3. Умение согласовать цели всех сторон взаимодействия, признавая ценность каждой и в итоге прийти к некоторому соглашению или договору об их удовлетворении или реализации.

4. Контакт и Диалог

Контакт – это то, что делает реальным взаимодействие партнеров, дает возможность прояснить позицию каждой стороны. Вне контакта между партнерами невозможно понимание целей каждой стороны и их согласование. Стратегия согласования предполагает использование диалога, когда

Упражнение «Мой мир»

Участникам выдаются бумага и карандаши. Все рисуют на заданную тему "Мой мир". Когда работа закончена, ее передают по кругу. Каждый может внести в нее поправки. Когда картина возвращается к хозяину, начинается обсуждение, что понравилось, что не понравилось, кто вносил поправки и почему.

3. Этап «Чувство пространства и времени»

Одним из симптомов ПТСР является трудность в планировании будущего. Это не связано с депрессивноподобными состояниями человека, это связано с трудностями воображения, потому что оно заблокировано травмой.

Воображение есть составляющая креативности, помогающая в создании картины мира, позволяющая ребенку исследовать существующие объекты и наделять их качествами, еще не существующими, но возможными, побуждающими к творчеству. Ребенок осваивает домашнюю среду, прежде всего, в действиях и фантазиях. Ему необходимо проверять свойства пространственно-предметной среды, в которой он живет, дополнять то, чего он не достает, чтобы получить целостную и связанную картину мира.

Доверие к себе связано с доверием к продуктам собственной интеллектуальной деятельности. Оказавшись в ситуации бессилия и безнадежности, сознание субъекта как бы запечатлевает это переживание, распространяя его на все сферы психического. Тем более сложными становятся у травмированного подростка отношения с временем собственного бытия.

Партнеры могут обсуждать эти затруднения, могут повторять упражнение сколько угодно раз, но главное – это научиться вместе садиться и вставать. Само тело должно уловить необходимый баланс между взаимодействием с другим человеком и собственным самостоятельным равновесием. Если тело это умение в конце концов приобретет, и партнеры смогут без всякого труда вставать – значит, они получили опыт нормального, эффективного, партнерского распределения ответственности.

Упражнение «Танец рук»

Участники соединяются в пары, но не напрямую руками, через какие-нибудь предметы, удерживая их ладонями. Это могут быть незаточенные карандаши или китайские деревянные палочки для еды.

Участники танцуют руками, свободно водят ими, удерживая карандаши ладонями. Можно танцевать или просто двигаться под музыку. В этом упражнении важно без слов научиться чувствовать партнера. Кто-то может взять на себя ведущую роль и руководить движением, иногда танец превращается в настоящую битву. психологу важно возвращать участников к задаче упражнения – умению почувствовать партнера.

Упражнение «Я и другие»

По очереди каждому участнику предлагается сесть перед каждым участником и произнести следующие фразы: "У меня лучше, чем у тебя получается....", "у меня хуже, чем у тебя получается....."

Все молча его выслушивают. После того, как все участники пройдут круг, все дают обратную связь, обсуждают свои чувства. Обсуждение проводится после каждого круга.

учитывается позиция каждой стороны, и каждый партнер имеет возможность сказать о своих потребностях и быть услышанным. При отсутствии диалога партнерами используются иные способы трансляции своих целей и ожиданий: молчание, избегание общения, указующая директива, демонстрация своего недовольства, намеки, два параллельных монолога, использование третьей партии, упреки и критика партнера. Ни одна из этих стратегий не дает информации о том, что же на самом деле необходимо как одной, так и другой стороне взаимодействия. Соответственно вне диалога невозможно эффективное решение существующих проблем. Избегание участия в диалоге может быть связано с разными причинами: отсутствие умения строить диалог, стереотипы, страхи, обиды, обученная беспомощность. Отсутствие диалога (и вообще контакта между партнерами) – это одна из наиболее типичных проблем при построении партнерских отношений.

5. Договор

Любой грамотно составленный договор прописывает предмет договора, права и обязанности сторон, его заключающих, сроки выполнения взятых обязательств, а также санкции в случае несоблюдения сторонами договоренности или способы компенсации. Чем меньше способность партнера гарантировать соблюдения договоренности, тем важнее четкость прописывания санкций (или компенсаций), которые должны быть адекватны и реально выполнимы. Те же принципы действуют в отношении семейного договора. Каждая семья имеет гласный или негласный договор о правилах взаимодействия как внутри семейной системы, так и с внешним миром. И до тех пор, пока происходящее в семье всех устраивает, договор может оставаться негласным. Но как только отношения себя «перерастают» или перестают по тем или иным

причинам устраивать кого-либо из членов семьи, возникает потребность пересмотра правил, а для этого как существующие правила в семье, так и желаемые должны быть озвучены. Договор – это результат сотрудничества, одной из наиболее эффективных, но в то же время трудоемких стратегий построения отношений. Причины, которые могут затруднять заключение или выполнение договора, как правило, связаны с темой прав или с темой ответственности.

6. Права

Права – совокупность признаваемых в данном обществе и обеспеченных официальной защитой нормативов равенства и справедливости, регулирующих борьбу и согласование свободных волей в их взаимоотношении друг с другом. Иными словами право – это нечто неотъемлемо принадлежащее индивиду, то, чем он может свободно распорядиться без вмешательства со стороны. В процессе психологической работы в качестве базовых прав рассматриваются такие права, как: право быть собой, право на собственное мнение и собственный выбор, право на психологическую и физическую безопасность, право на уважение, право получать заботу и признание и т.д.

Знание собственных прав и умение ими пользоваться, неразрывно связано с признанием и уважением прав партнера. Невозможно в партнерских отношениях реализовывать права ассиметрично, признавая их только одностороннем порядке.

В психологической практике существует целый спектр проблем, связанный с темой соблюдения и реализации прав. К ним относятся: неравное распределение прав в отношениях

- признание собственных прав, но невозможность их использования в силу различных причин;

помощника. Задача исследователя: почувствовать и осознать все, что с ним будет происходить в процессе вступления в контакт, задача помощника: ничего не навязывая, постараться предоставить исследователю любые необходимые возможности для контакта.

Все начинается с того, что исследователь очень медленно поднимает руки навстречу помощнику, внимательно наблюдая за происходящим внутри него (как движутся руки, какие ощущения в теле, в локтях, в кистях, в кончиках пальцев, какими чувствами сопровождается это движение, чего хочется, а чего не хочется, от чего страшно, а что радует). Помощник при этом может протянуть руки сразу, а может ждать сколько угодно, все это даст исследователю много информации о том, чего он хочет и чего боится в общении. Очень важно, чтобы помощник также не спешил и ничего не навязывал исследователю.

Рано или поздно их руки встречаются. Как будет построен этот контакт, зависит от исследователя. Упражнение в среднем занимает 15 минут при очень внимательном отношении к себе и полном молчании.

После выполнения участники делятся впечатлениями, психолог обращает внимание на сходство и различия переживаний.

Упражнение «Спина к спине»

Партнеры становятся спина к спине, из задача, не разрывая контакта в области лопаток и не касаясь друг друга руками, сначала одновременно сесть на пол, затем встать. Кто-то из партнеров, вполне возможно, будет норовить взвалить на себя еще и вес другого, как бы помогая, а на самом деле – отчаянно мешая ему стоять на собственных ногах. Кто-то, наоборот, сам с охотой уляжется на спину партнера и передаст ему тем самым всю полноту ответственности за обе жизни.

возможность делать нас ответственными за их чувства, можем чувствовать вину за чужой гнев и т.д.

Духовные границы охватывают наши убеждения, ценности, нравственные критерии. Когда нет четких духовных границ, то другие могут навязать нам свои убеждения, заставить сделать что-то такое, что не согласуется с нашей личной этикой.

Самые разрушительные результаты отсутствия границ – это физическое и эмоциональное насилие. Люди, которые не установили личных границ, позволяют другим манипулировать собой и даже причинять боль.

Все упражнения делятся по задачам на две группы.

1. Упражнения, ориентированные на работу со своими границами; границами личного пространства; границами, отделяющими чувства, мнения, отношение, убеждения одного человека от чувств, мнения, убеждений другого.

2. Упражнения, связанные с разнообразными ограничениями человека, существующими во внешнем по отношению к нему мире.

Основные нарушения границ:

– нарушение своих границ при вступлении в контакт в окружающим миром;

– недостаточность или избыточность способов защиты своих границ;

– нарушение умения проводить границы между различными составляющими частями самого себя.

Работу с границами лучше всего соединить в индивидуальном и групповом формате.

Упражнение «Бережный контакт»

Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии полусогнутой вытянутой руки и умолкают. Один из них выполняет роль исследователя, другой выполняет роль

- неумение заявлять о своих правах и обвинение партнера за их несоблюдение;

- отрицание наличия у себя большинства прав;

- непризнание или несоблюдение большинства прав партнера;

- реализация ранее ущемленных прав в гиперкомпенсированном варианте.

7. Ответственность за себя и свои действия

Ответственность – это готовность держать ответ за принятые на себя обязательства, одна из важнейших характеристик зрелой личности. Существует множество подходов к определению понятия «ответственность» и пониманию его сущностной стороны. Ответственность возможна тогда, когда есть возможность выбора, то есть существуют альтернативы поведения, есть прогноз последствий того или иного поведения как для себя, так и для окружающих, есть возможность принятия самостоятельного решения и совершения определенных действий или бездействия и есть самостоятельное принятие как позитивных так и негативных последствий сделанного выбора. Только в совокупности этих параметров можно говорить об ответственном поведении.

Ответственность – одна из наиболее трудных составляющих партнерских отношений в силу того, что, как правило, ребенка не учат реальной ответственности за себя и свои действия. Ребенка не учат полноценно заботиться о себе (проявлять ответственность в отношении себя самого – своего здоровья, тела, своих отношений и собственного благополучного состояния) и не дают в полной мере отвечать за свои действия. Человек не может отвечать за другое существо, так как оно не подвластно человеку, но за свои действия, в отношении другого,

человек несет полную ответственность. Часто вместо осознания ответственности за себя и свои действия у ребенка формируют созависимые представления: «Я отвечаю за тебя, а ты отвечаешь за меня». Такие представления не дают возможности жить собственной жизнью. Основными проблемами в рамках данной темы являются сверхответственность и безответственность. В первом случае – это готовность принимать на себя ту ответственность, которую должен нести другой человек и приписывание себе всей полноты ответственности за отношения с партнером; во втором – непринятие ответственности как за себя и свою жизнь, так и за построение отношений. И в том и другом случае мы имеем дело с нарушением границ своей ответственности. Поэтому основным направлением психологической работы будет принятие на себя ответственности за свою жизнь и свое состояние и передача ответственности партнеру за его жизнь.

В основе нарушения ответственности лежит феномен неосознания или утраты чувства границы – отсутствие или деформация психологических границ личности, что особенно характерно для воспитанников детского дома. Для понимания сущности адаптации и для правильной организации работы педагогов, психологов и патронатных воспитателей необходимо понимание динамики состояний ребенка, пережившего разрыв с семьей, в том числе и в повторном эпизоде обретения и утраты семьи, неважно по какой причине.

Рассмотрим этапы переживания горя и потери:

1. Шок и отрицание (главная особенность поведения ребенка на этой стадии состоит в том, что он бессознательно не воспринимает потерю и даже бравоирует к произошедшему событию безразличным отношением).

2. Стадия гнева.

нравится, чего мы хотим и чего не хотим. Одним словом, границы определяют нас. Точно так же, как физические границы определяют, где начинается и где заканчивается частное владение, духовные и психологические границы определяют, кем мы являемся, а кем не являемся.

Физическое «я» – это часть личности. Наше тело имеет физические границы, которые определяют, кто мы. Кожа – это яркий пример границы, которая определяет личность. Наша кожа ясно определяет, где начинается "я" и где заканчивается. Кожа естественным образом защищает наши тела, но от нас зависит принятие решения о том, что мы впускаем в свое физическое "я". Мы ответственны за свое тело. Лучше всего мы знаем, в чем нуждается наше тело. Мы чувствуем голод и поэтому едим. Мы чувствуем усталость и поэтому отдыхаем или ложимся раньше спать. Мы чувствуем себя вяло и поэтому идем гулять. Мы испытываем боль и начинаем искать ее причину.

Другие границы работают по этому же принципу. Если я владею домом и садом, я ответственен за то, что находится внутри моих владений. Если я хочу сгрести опавшие листья, я делаю это или нанимаю кого-нибудь, чтобы сделать это, или они остаются гнить на земле. В этом смысле моя ответственность заканчивается там, где заканчивается моя граница. Если двор моего соседа засыпан листьями, я не должен быть настолько самонадеянным, чтобы позволить себе перелезть через забор, разделяющий наши огороды, и начать собирать листья без его на то разрешения. Если я хочу помочь, я должен спросить его, и он решает, открыть ли мне ворота и разрешить ли мне перейти через его границу. Это его и только его решение.

Психологические границы показывают нам, где наши чувства, а где – чувства других людей. Когда не установлены четкие психологические границы, то мы даем другим людям

естественный тонус мышц, кровообращение клеток кожи, приходит состояние внутренней улыбки. Ваше лицо отражает это состояние. Состояние равновесия, внутреннего покоя, спокойно радости.

Упражнение «Работа с дыханием»

Долго подавляемый гнев отражается в паттернах дыхания. Как правило, подростки с избытком гнева специфически дышат и плохо управляют своим дыханием. Работа с дыханием сначала очень сложна для них.

Положите руки на грудь и живот и дышите, старайтесь уравновесить вдох и выдох. Можно пробовать дышать в разных позах, сгибаясь, наклоняясь вперед, наклоняясь назад. Если подросток позволяет, можно легко касаться его рукой. Если дыхание становится более глубоким, значит контакт принят подростком и успокаивает его. Если дыхание становится прерывистым, то лучше убрать руку. Психолог должен быть очень внимательным, следующим за подростком и терпеливым. Умение управлять дыханием - одно из необходимых для управления своим поведением в стрессе.

2. Этап «Обнаружение границ» («Я ограничен, но чем.....Договор с собою, договор с миром»)

Границы в общем смысле – это линии или сооружения, показывающие ограничения, передел или грань. В психологическом смысле границы – это понимание собственного «Я» как отдельного от других. Это понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Границы говорят нам, где мы, а где не мы, что мы можем выбрать, а что не можем, что мы в состоянии вынести, а что нет, что мы чувствуем и чего не чувствуем, что нам нравится и что нам не

3. Депрессия и вина (тревога, тоска, депрессия, вина). Эта стадия всегда присутствует как следствие подавления и остановки гнева. В случае, если удалось отработать переживание гнева, то горевание, как грусть и печаль утраты, протекают менее болезненно.

4. Завершающая стадия – принятие.

Ребенок или подросток в своих переживаниях часто застревает на разных этапах, что нетрудно определить, и возвращается к непережитому, а подавленному гневу, в котором много токсического стыда. Это осложняет работу, подросток убегает, не хочет об этом говорить, перенаправляет бессознательно непрожитый гнев на психолога и т.д.

Важно помнить, что, не имея никакого позитивного опыта отношений со взрослым, не имея представления, что взрослый может дать, кроме неких материальных вещей или денег, подросток будет строить свои отношения на бессознательном уровне как умеет, реализуя амбивалентную, избегающую или дезорганизованную привязанность.

Способы проявлений данных видов привязанностей:

1. Амбивалентная привязанность: ребенок или подросток временами напряжен рядом с вами или гневается по непонятным причинам для вас, ищет возможность иронизировать, высмеивает ваши действия, отрицает необходимость помощи, выставляет себя как независимого и не нуждающегося в чем-либо участии человека, то вдруг начинает стараться им понравиться, проявляет заботу о вас и ведет себя формально искренно настолько, насколько для него это возможно.

2. Тревожная (негативная) привязанность: устойчивые депрессивные переживания невозможности полного контроля отношений с субъектом потребности. Такие дети очень ревниво

относятся к взрослому, проявляющему к ним интерес. Обычно в присутствии взрослого малоактивны, но стараются выполнить все просьбы и задания.

3. Избегающая привязанность: ребенок или подросток забывает время встречи или сознательно убегает гулять, уходит по каким-то своим «очень важным» делам. Время занятий он обычно сокращает по своей воле, убегая раньше, чем оно официально заканчивается.

Желательно, в работе с такими детьми, не проявлять принуждения, поскольку оно включает у них мощное сопротивление, и всякая работа становится бессмысленной. Для таких детей, более терапевтично будет свободное пребывание в кабинете психолога, особенно, если психолог движется вместе с ним за его интересами.

взгляд и разговор с самим собой. Когда ребенок выразит гнев, вы окажетесь в отличной позиции. Теперь можно приступать к воспитанию и обучению.

Это упражнение сопровождается наблюдением за своим ежедневным поведением с помощью «*Релаксометра*».

Можно подготовить дневник на неделю для подростка, с которым работаете. Релаксометр представляет из себя оценочную шкалу от 1 до 10. 1-3 - расслабленный, 4-6 - раздраженный, 7-9 - злой, 10 - крайне злой. Просите подростка оценить свое состояние за день и записать события, которые вывели его из равновесия. Попутно просите его оценивать, каким образом он выражает гнев, т.е. на какой ступеньке "Лестницы" находится.

ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ

Упражнение «Моя маска»

Данное упражнение помогает обнаружить наиболее напряженные участки лица и восстановить естественный мышечный тонус. Упражнение можно выполнять как лежа, так и сидя.

Упражнение начинается с отслеживания дыхания, вдох и выдох, наблюдайте ритм дыхания, сконцентрируйтесь на процессе дыхания. переведите фокус внимания на свое лицо. Включите внутренний фонарик и изучайте лицо изнутри вместе с фонариком. Просканируйте всю внутреннюю поверхность лица изнутри. Почувствуйте те области лица, которые напряжены. Представьте, какое у вас выражение лица обычно из-за напряженных участков тела.

Представьте, что мягкое тело фонарика снимает напряжение и мышцы лица разглаживаются, восстанавливается

КАК ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ ГНЕВА

Дело в том, что чем больше гнева выплеснется в словах, тем меньше его останется, чтобы проявиться потом через ложь, воровство, секс, наркотики и все другие образцы столь распространенного сегодня пассивно-агрессивного поведения. Если мы даем ребенку возможность выразить гнев, то это вовсе не означает попустительство и вседозволенность. Мы должны помнить, что дети любого возраста будут выражать гнев естественными для себя, то есть, незрелыми, способами. Если мы просто возмутимся и заставим их перестать гневаться, то тем самым не будем способствовать формированию у них навыков зрелого обращения с гневом. Вместо этого мы заставим их подавить гнев, а непосредственным результатом станет пассивная агрессия. Если мы хотим воспитать в детях зрелое отношение к гневу, то должны допускать словесное выражение гнева, каким бы неприятным оно ни было. Почему?

Самый лучший способ выразить гнев - выразить его в словесной и вежливой форме. Но дети не научатся этому, если им запретить выражать гнев словесно. Когда ребенок сообщает вам о своем гневе в словесной, но невежливой форме, то это вовсе не обязательно означает неуважение. Чтобы определить, так это или нет, задайте себе вопрос: "Пользуюсь ли я авторитетом у этого ребенка большую часть времени?" Большинство детей почтительны приблизительно 90% времени. Если это относится и к вашему ребенку, то в данной конкретной ситуации он пытается словесно донести до вас причину гнева, то ведь это именно то, чего вы хотите! Вы знаете, как поступать, - и вы не безоружны. В вашем распоряжении зрительный контакт, нейтральный, спокойный

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ, ВОЗВРАЩЕННЫХ В ДЕТСКИЕ ДОМА ИЗ ПРИЕМНЫХ СЕМЕЙ

1. Начальный этап работы «Привыкание»

Данный этап предполагает активное наблюдение психолога за ребенком или подростком. Рекомендуются сначала работать с воспитанниками индивидуально, наблюдением диагностируя особенности формирования привязанности.

Вводная часть занятия

- Кто ты? - спросил Маленький принц. - Какой ты красивый!

- Я - Лис, - сказал Лис.

- Поиграй со мной, - попросил Маленький принц. - Мне так

грустно...

- Не могу я с тобой играть, - сказал Лис. - Я не приручен.

- Ах, извини, - сказал Маленький принц.

Но, подумав, спросил:

- А как это - приручить?

- Это давно забытое понятие, - объяснил Лис. - Оно означает:

создать узы.

- Узы?

- Вот именно, - сказал Лис. - Ты для меня пока всего лишь маленький мальчик, точно такой же, как сто тысяч других мальчиков. И ты мне не нужен. И я тебе тоже не нужен. Я для тебя всего только лисица, точно такая же, как сто тысяч других лисиц. Но если ты меня приручишь, мы станем нужны друг другу. Ты будешь для меня единственным в целом свете. И я

буду для тебя один в целом свете... Скучная у меня жизнь. Я охочусь за курами, а люди охотятся за мною. Все куры одинаковы, и люди все одинаковы. И живется мне скучновато. Но если ты меня приручишь, моя жизнь, словно солнцем озарится. Твои шаги я стану различать среди тысяч других. Заслышав людские шаги, я всегда убегаю и прячусь. Но твоя походка позовет меня, точно музыка, и я выйду из своего убежища. И потом - смотри! Видишь, вон там, в полях, зреет пшеница? Я не ем хлеба. Колосья мне не нужны. Пшеничные поля ни о чем мне не говорят. И это грустно! Но у тебя золотые волосы. И как чудесно будет, когда ты меня приручишь! Золотая пшеница станет напоминать мне тебя. И я люблю шелест колосьев на ветру...

Лис замолчал и долго смотрел на Маленького принца. Потом сказал:

- Пожалуйста... приручи меня!

- Я бы рад, - отвечал Маленький принц, - но у меня так мало времени. Мне еще надо найти друзей и узнать разные вещи.

- Узнать можно только те вещи, которые приручишь, - сказал Лис. У людей уже не хватает времени что-либо узнавать. Они покупают вещи готовыми в магазинах. Но ведь нет таких магазинов, где торговали бы друзьями, и потому люди больше не имеют друзей. Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

- А что для этого надо делать? - спросил Маленький принц.

- Надо запастись терпением, - ответил Лис. - Сперва, сядь вон там, поодаль, на траву - вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга. Но с каждым днем садись немножко ближе...

Нижняя ступенька – неосознаваемые формы снижения агрессивного напряжения: косвенная и пассивная агрессия (ложь, воровство, порча имущества, провокативное поведение). Гнев может быть направлен на себя (кусание ногтей, травмоопасное поведение).

Вторая снизу ступенька – открытые разрушительные формы агрессивного поведения (физические действия, словесные оскорбления).

Третья ступенька – гнев выражается в громкой и невежливой форме как общее недовольство чем-то и раздражительность.

Четвертая ступенька – проективный гнев.

Пятая ступенька – гнев трансформируется в обиду, глобальное переживание своей несчастливости.

Шестая ступенька – все вышеперечисленные формы выражения агрессии, но их интенсивность значительно снижается.

Седьмая ступенька – появляются позитивные формы выражения гнева (когда присутствуют попытки контроля поведения в гневе для прояснения отношений, использование юмора).

Восьмая ступенька – более половины способов выражения гнева с использованием саморегуляции поведения, но подросток еще довольно часто срывается.

Девятая ступенька – больше позитивных способов, но сохраняются спонтанные формы.

Десятая ступенька – зрелые формы поведения, хорошая саморегуляция.

децентрироваться от собственного сильного переживания и брать его под контроль.

Упражнение «Мое любимое и нелюбимое имя»

Данное упражнение помогает развернуть переживания ребенка в отношениях с самим собою.

Сначала попросите ребенка написать и нарисовать свое любимое имя(вариант имени, который тебе нравится), а потом то же самое сделать, имея ввиду нелюбимое имя.

Вопросы, которые задаются подростку:

1. Кто тебя так назвал?
2. Что ты чувствуешь, когда тебя так называют?

Что ты чувствуешь по отношению к тому, кто тебя так называет?

В этом упражнении гнев может быть обнаружен в связи со значимыми отношениями. Наибольшую трудность представляет приемлемое выражение своего гнева. Окланд пишет о том, что манипулятивное поведение детей связано напрямую с теми формами отношений и непрямыми реакцией взрослых, в которые они включены. С раннего возраста дети прямо заявляют о том, что они выбирают и что отвергают, чего хотят и чего не хотят. Именно за свои прямые реакции чаще всего они бывают наказаны. А дети детских домов часто становятся еще и тайными соучастниками асоциального и антисоциального поведения своих родителей, которые они вынуждены были частенько скрывать и маскировать.

В качестве технологий обучения ребенка выражению гнева вербально в вежливой форме можно использовать упрощенный вариант методики *«Лестница гнева»* Р. Кэмпбелла.

Рисуем лестницу.

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Важной составляющей на начальном этапе является осознание себя через свое переживание.

Упражнение «Книга моих переживаний»

Попросите ребенка нарисовать свой внутренний мир с помощью различных цветов на листке бумаги.

С чего может начинать осознать свой опыт ребенок? С того, что он обнаруживает и обозначает свои переживания. В начале переживания из внутреннего мира переводятся на лист бумаги различными цветами. Часто эти рисунки похожи на запутанные клубки разноцветных ниток, где очень много черного, коричневого и фиолетового. Дети и подростки, живущие в детском доме, не дифференцируют своих эмоций.

После этого попросите их составить книгу, где на каждой странице нарисована отдельная эмоция: "Я грущу", "Я удивлен", "Я напуган", "Я сержусь", "Я испытываю отвращение", "Я радуюсь", "Мне интересно", "Я стыжусь" и т.д. Листы с новыми переживаниями и эмоциями, которые открывает у себя ребенок или подросток, можно добавлять на протяжении всей работы. В цветовом решении можно просить изображать различные образы: "Какой ты, когда сердиться? Попробуй нарисовать свою злость, используя только один цвет".

Важно, чтобы ребенок понял ценность любого своего переживания в этом упражнении. Необходимо научить ребенка обнаруживать свое переживание. Тогда его можно обучать предъявлять переживание в соответствии с социокультурными требованиями. В противном случае неосознаваемое переживание прорывается импульсивно и неуправляемо.

Ценность переживания заключается в том, что позволяет осознать собственную потребность.

Перед этим упражнением полезно поработать с ребенком по методике О.А. Ореховой "Домики". Методика помогает психологу понять основные проблемы эмоционального развития подопечного и его доминирующую потребность, на которой он фиксируется.

Упражнение «Фантазируем»

Ведущий: «Я прошу всех в нашей группе закрыть глаза, мы с вами отправляемся в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы вернемся, мы зарисуем все, что происходило с нами в этом путешествии. Расположитесь как можно удобнее и закройте глаза. Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находитесь. Делайте глубокие и свободные вдохи и обращайтесь внимание на ваше тело. Вокруг вас пространство, наполненное воздухом. Он тоже ваш. Свободно вдыхайте и выдыхайте его. Следите за вашим телом от макушки до кончиков пальцев. Внимательно слушайте мой голос и следуйте мысленно за ним. Если какая-то часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Обращайте внимание на то, что с вами происходит.

Представьте, что мы идем по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от нее скалы, и время от времени вы видите, как пробегает маленький зверек. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка ведет вверх. Теперь вы понимаете, что взбираетесь на гору. Когда вы добываетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя. Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Прямо, через долину высится другая гора. Вы можете видеть, что в горе пещера, и вам хочется попасть на ту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают

4. Отрефлексировать собственные переживания, мысли, слова и действия.

Существует достаточное множество способов выражения гнева в психологических упражнениях. Рассмотрим некоторые из них.

Упражнение «Животные игры»

Можно просто встать на четвереньки и рычать друг на друга, можно использовать полотенце, один зажимает полотенце зубами, представляя, что он злая большая собака, другой пытается его отобрать.

Упражнение «Пеленание»

Ребенка плотно заворачивают в покрывало, и он пытается оттуда выбраться без помощи рук, как младенец. Упражнение должно выполняться в подготовленном помещении, например, для спортивных занятий, там, где есть маты или ковер.

Упражнение «Письмо обидчику»

Ребенку предлагается написать письмо тому, кого он считает своим обидчиком. Здесь появляется возможность понять, что же собственно не устраивает его в отношениях с тем, кому обращено данное послание.

Упражнение «Письмо протеста»

Ребенку предлагается написать о том, что возмущает его не только в какой-то конкретной ситуации, а в жизни вообще.

"Пустой стул". Поставьте перед ребенком пустой стул. Пусть он посадит в него с помощью воображения того, кто является причиной его гнева, и выскажет ему все, что накопилось на душе. Это упражнение позволит ребенку или подростку осознать, принять и понять свой гнев, а не бежать от него. На пустой стул можно посадить свою злость и побеседовать с ней. Психолог, сопровождая разговор, помогает подростку

подростком переживания. Основная задача психолога - помочь гнев легализовать и присвоить как часть личности. Наиболее благоприятный вариант, когда подросток понимает, что он в гневе, тогда можно его исследовать. Гораздо более сложный путь, когда подросток отрицает собственный гнев, не следует превращать работу в дискуссию или убеждать подростка, что он находится в состоянии гнева. Усвоенные социальные установки и его желание быть принятым будут способствовать его упорному сопротивлению.

Работу с гневом можно начинать с разговора о необходимости эмоций в жизни человека. Эмоции возникают непроизвольно, они служат маркерами человеческих потребностей, и человек не волен их вызывать или отменять. Но, признавая свои эмоции, мы получаем возможность контролировать не саму эмоцию, а способ ее предъявления миру. Когда мы злимся, признание собственной злости не означает того, что надо немедленно ее на ком-то разрядить, а как раз наоборот, проживая свою злость, у нас появляется возможность понять, отчего она появилась, какую потребность она обнаруживает, и тогда можно сделать осознанный выбор как ее предъявлять.

В. Оклендер выделяет четыре фазы в работе с гневом:

1. Предоставить детям приемлемые методы выражения подавленного гнева.

2. Помочь детям подойти к реальному восприятию чувства гнева.

3. Побудить детей отреагировать гнев в кабинете психолога. Дать возможность прямого вербального контакта с чувством гнева, пусть скажут то, что им нужно сказать, и тому, кому нужно.

туда, и вам хочется стать птицей. Внезапно, поскольку это ваши фантазии, а в мечтах всё бывает, вы осознаете, что можете превратиться в птицу. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. (Пауза, чтобы дать время для полета). На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе, отыскивая вход в пещеру, и видите маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы прохаживаетесь, рассматривая стены, и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждой из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом.

Это может быть место, которое вы вспомните, место, которое узнаете вновь, место, о котором вы мечтаете, место, которое нравится вам или не нравится, место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь. Но каково бы оно ни было, это будет ваше место. Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас. Посмотрите, что находится вокруг. Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете или незнакомые? Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте. Отмечайте, как вы себя чувствуете. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо?

Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза). Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы, когда вы откроете глаза, вы

взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Итак, открывайте глаза и как только вы почувствуете, что готовы, можете начинать рисовать.

Нарисуйте место, которое вы представили себе, как можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии. Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, где и каким образом - с помощью формы, цвета и символов».

Важно произносить текст медленно, с паузами, с выразительной интонацией, желательно каждый раз проделывать путь фантазии вместе с детьми.

Вопросы, которые следует задать детям:

1. Выбери на картинке то, кем бы или чем бы ты хотел быть.
2. Чувствуешь ли ты себя здесь также как там на картинке?
3. Чем различаются состояния, и что ты делаешь, чтобы почувствовать себя иначе?
4. Что может измениться на картинке?
5. Что ты можешь сделать для этого?

Следует иметь в виду, что вопросы должны быть напрямую связаны с ситуацией на картинке и с переживаниями ребенка.

Упражнение «Лепим свои страхи»

Пластилин очень удобный материал, который позволяет «сравливать» психическое напряжение, так как активно сопротивляется рукам, и часть напряжения отрабатывается в работе с этим трудно поддающимся материалом. Попросите вылепить из пластилина свой страх, а затем его

трансформировать по своему желанию. Обсуждается то, что было вылеплено, и что получилось после трансформации.

Если подростку трудно обнаружить свой страх или злость можно начать упражнение так: «Сядь удобнее, чтобы нигде не испытывать дискомфорта в теле, вдыхай полной грудью, сосредоточься на своих чувствах. Есть ли что-то, что мешает тебе быть сейчас спокойным и расслабленным. Может быть это совсем маленькая "заноза" в душе. Она почти незаметна, и ты про нее иногда забываешь, но всё-таки изредка она покалывает и беспокоит тебя, и вот сейчас ты вспомнил о ней. Попробуй вылепить это беспокойство. Посмотри внимательно, что получилось. Чего больше в этом беспокойстве - злости или страха? А может это какое-то другое переживание? На что это похоже? Как бы ты это назвал? Что это для тебя значит? Что с этим можно сделать? Как это можно изменить?»

Упражнение «Я и другие: похожесть и отличия»

Данное упражнение предполагает отреагирование эмоций, связанных с отношением к себе, рефлексии индивидуальных потребностей и отношений с людьми.

Представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни. В рисунке отразите свои интересы, ценности, что нравится, чем бы хотели заниматься, друзей, род занятий. Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.

РАБОТА С ГНЕВОМ

Выделить работу с гневом как отдельную задачу довольно трудно, так как гнев обнаруживается на любых этапах работы, но в качестве бессознательного, не принимаемого