

# **Применение метода «Книга жизни» для адаптации детей к приёмной семье в доме ребёнка.**

Степанова Елена Аркадьевна

Адаптация в приёмной семье – это переходный период, в процессе которого происходит привыкание. Знакомый мир стремительно меняется, возникают новые условия жизни и сопутствующие обстоятельства. Время адаптации не имеет чётких временных рамок, на него оказывают влияние: возраст малыша, черты характера, уровень умственного и эмоционального развития, темперамент, перенесённый опыт, заинтересованность сторон.

При погружении в новую среду поведение ребёнка меняется, каким бы спокойным и воспитанным он ни был. Перемена поведения – это один из механизмов адаптации человека к незнакомой среде, защитная реакция на уровне рефлексов. Малыш не знает, чего от него ждут новые члены семьи, боится незнакомых условий жизни. Ребёнок следует тем поведенческим привычкам, которые сложились на первичном этапе адаптации в доме ребёнка или в прежней семье.

Поэтому огромное значение уделяется подготовке малыша к приёмной семье ещё в доме ребёнка, с самого начала его появления в нём. Помимо необходимых: забота о физическом и эмоциональном здоровье, развитию когнитивных способностей, формированию привязанности к близким взрослым, с детьми с двух лет составляется «Книга жизни». «Книга жизни» - метод работы с приёмными детьми, который помогает им «собрать» свою личную историю от рождения и до желаемой в будущем.

Очень трудно расти и становиться психологически здоровым взрослым человеком без какого-либо представления об истории своей жизни. Традиционно семья является хранителем знаний о жизни ребенка. Дети, сепарированные от семей, из которых они происходят родом, не обладают ежедневным доступом к источнику информации касательно их личной истории. Вследствие этого им труднее развить стабильное ощущение своего «Я» и понять, как прошлое влияет на их настоящее поведение. Без этого знания им сложнее осуществлять осознанные выборы и брать на себя ответственность за свои поступки. По всем указанным причинам мы полагаем, что у каждого ребенка должна быть своя «Книга жизни». «Книга жизни» предназначена для того, чтобы дать ребенку возможность понять важные события прошлого, столкнуться с чувствами по отношению к этим событиям, и стать более вовлеченными в планирование своей будущей жизни. Зачастую первым шагом становится прояснение того, как сам себя воспринимает ребенок, как он понимает свою жизненную ситуацию. Это означает внимательное прислушивание к тому, как говорит на эти темы ребенок. Пока это не сделано, не будет понятно, надо ли предоставить ребенку более подробную информацию, или же корректировать уже имеющиеся представления. Каждый раз, читая «Книгу жизни», ребенку свойственно воспринимать

информацию немного иначе, в соответствии с уровнем интеллектуального развития и психологических потребностей на данный момент времени. Послание, которое мы стараемся передать ребенку, выслушивая его и помогая создавать его историю: «Ты важен. Твои мысли и чувства важны».

«Книга жизни» может: внести хронологию в жизнь ребенка; повысить самооценку и способствовать формированию идентичности; помочь ребенку поделиться своей историей с окружающими людьми; поддержать в разрешении проблем сепарации;

установить связи между прошлым, настоящим и будущим; поддержать отношения привязанности; повысить доверие ко взрослым; помочь ребенку распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни; отделить реальность от фантазий; установить как позитивную, так и негативную информацию, касающуюся его кровной семьи.

О чем идет речь в «Книге жизни»? Это рассказ о жизни ребенка, переданный словами, картинками, фотографиями и документами. В каждой «Книге жизни» должны быть упомянуты кровные родители ребенка. Фраза: «У нас нет информации о твоём кровном папе» хотя бы дает понять, что он реально существует и что это приемлемо – говорить о нем. Детям приятно иметь информацию о своем рождении, включая данные о том, сколько они весили, какого роста были, в какой день недели родились, и в каком роддоме. Обязательно надо включить младенческую фотографию ребенка, если таковая имеется. В некоторых роддомах или домах ребенка могут сохраниться младенческие фотографии, и тогда их можно найти. Проблемы со здоровьем или отклонения в развитии, обнаруженные при рождении, также должны быть отмечены.

Каждая Книга должна включать объяснение, почему и как ребенок остался вне кровной семьи и попал в приемную семью. Взрослые часто скрывают подробности про причины помещения ребенка в учреждение. Это уклонение от сложной, болезненной темы может провоцировать последующие многолетние проблемы. Сам по себе факт колебаний взрослых, надо ли делиться информацией о прошлом ребенка, подразумевает, что для самого ребенка слишком трудно будет совладать с этим. Но ведь что бы ни произошло в прошлом, ребенок уже прожил все это и выжил. Он уже продемонстрировал свою способность к преодолению трудностей. Факты могут быть представлены ребенку таким образом, чтобы теперь помочь ребенку осознать и принять свое прошлое, благодаря чему возможно повышение самооценки и чувства собственной значимости. С опытом взрослые могут научиться под иным углом зрения смотреть даже на негативные факты прошлого жизненного опыта, видя в них позитивные намерения, которые не удалось осуществить. Информация в должна представляться ребенку словами, доступными для его понимания. В «Книге жизни» обязательно должны присутствовать фотографии кровных родителей, если они имеются. С фотографий, присутствующих в единственном экземпляре, необходимо снимать копию до помещения их в Книгу и хранить где-то в надежном месте. Информация о родителях и сиблингах (братьях/сестрах) должны быть собрана настолько быстро и полно, насколько это возможно. Если имеется генограмма — генеалогическое древо — кровной семьи, то копия также должна быть включена в «Книгу жизни».

Большинство маленьких детей порой совершают те или иные поступки, расстраивающие родителей в данный момент, но позже воспринимаемые всей семьей как забавные и курьезные, лежащие в основу семейных историй. Обсуждение такого поведения дает подтверждение ребенку, что он может и будет меняться по жизни. Хотя часто не сохраняется фотографий подобных происшествий, нередко они вызывают яркие визуальные образы. Например, ребенок умудряется дважды за день испачкаться в грязи с головы до ног, даже когда мама пытается одеть его, чтобы идти на праздник. Такие случаи уникальны для каждого ребенка и обычно вызывают смех у самих детей, когда те перерастают это поведение. Конкретные примеры и свидетельства возможности изменений должны присутствовать в «Книге Жизни». Члены кровной семьи являются возможным источником получения детских фотографий ребенка, воспоминаний о его раннем детстве, а также другой многообразной информации, если ребенок жил там какое-то время. В этом случае послание к кровным родителям заключается в том, что им есть чем поделиться с ребенком, даже если они не растят его. Просьба приемных родителей о предоставлении фотографий и информации, обращенная к кровной семье, заверяет последних в их важности для жизни ребенка. Эта просьба может быть обращена напрямую, или через посредничество агентства или учреждений, вовлеченных в передачу ребенка в приемную семью. Информация, собранная приемными или кровными родителями, может включать: описание этапов развития ребенка; информацию о детских болезнях, прививках, травмах, госпитализациях; как ребенок проявлял привязанность ко взрослым; как вел себя, когда был чему-то рад, как проявлял эмоциональный отклик; любимые друзья, времяпрепровождение, игрушки; празднования дней рождения и религиозных или семейных праздников; члены расширенной семьи, значимые для ребенка; забавные поступки, особенности поведения ребенка; визиты к кровным родственникам; имена близких взрослых; фотографии всех приемных семей, где жил ребенок, их домов, их домашних животных.

Не существует правильных или ошибочных способов создания «Книги жизни». Как уникальны каждый ребенок и его личная история, также неповторима всякая «Книга жизни». Некоторые дети предпочитают начинать с самого начала, со своего рождения или даже с предшествующих этому событий, включая, например, знакомство их кровных родителей. Другие охотнее начинают с настоящего момента, говоря о семье, в которой живут, школе, друзьях, предпочтениях и неприязнях. Порой дети начинают и с разговора о планах на будущее. В каждом из этих подходов есть свои преимущества. Для создания книги можно использовать фотоальбом с магнитными страницами, или альбомы для рисования, большие тетради с плотными листами. Некоторые клеивают фотокопированные или напечатанные листы, которые надо потом заполнять.

Дети, как правило, с большим удовольствием участвуют в создании книги, охотно её пересматривают и показывают значимым взрослым. Если у взрослых нет полной информации, что случается довольно часто, все равно возможно поддерживать интерес ребенка к своей истории,

способствуя его попыткам исследовать этот вопрос, рассуждать. Совместная работа над «Книгой жизни» способствует формированию привязанности ребёнка к взрослому, участвующему в этом процессе, что облегчит в дальнейшем возникновению привязанности к усыновителям.

Родители могут использовать Книгу Жизни приёмного ребенка как расширенный вариант альбома истории жизни младенца. Глядя на фотографии, говоря о своем первом впечатлении при виде ребёнка, или обсуждая первую встречу с кровными родителями, если таковое имело место. Ребёнок получает возможность понять, что с ним было и выразить свои чувства, находясь при этом не один на один с сильными и болезненными переживаниями, а рядом с любящими его людьми. Невозможно изменить судьбу ребёнка, но возможно разделить её с ним в той мере, в какой взрослые на это способны.