**Проект**

**«Книга жизни»**

Эта методика адресована педагогам-психологам, социальным работникам, которые работаю с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей в детских учреждениях или с патронажными приемными семьями.

«Книга жизни» -это рассказ о жизни ребенка, переданный словами, картинками, фотографиями и документами, включая объяснение, почему и как ребенок остался вне кровной семьи.

Для сбора информации используются воспоминания самого ребенка, материалы из личного дела, беседы с членами кровной семьи, людьми знавшими ребенка и его семью раньше (соседи, работники социальных учреждений-поликлиники, детского сада, школы, дома ребенка и т.д.).

Важны любые сведения о прошлом, факты и комментарии близких взрослых (родственников, приемных родителей) к ним: о чувствах самого ребенка в связи с этими фактами, об отношении взрослых к этим событиям, сопереживании ребенку в связи с тем, что излагается.

Цель: Успешная социализация в обществе, которая возможна, при условии, когда ребенок принимает свою трудную историю и при поддержке взрослых, простив и поняв, начинает с верой в себя и будущее жить дальше.

«Книга жизни» предназначена для того, чтобы восстановить хронологию жизни ребенка, сохранить позитивную информацию о семье ребенка и событиях прошлого и помочь справиться с негативной информации.

Совместное создание «Книги жизни» ребенком и его близкими взрослыми помогает сформировать у ребенка целостное представление о себе, принятие своего жизненного пути и способность к позитивным изменениям.

Сама эта работа уже более 50 лет признана необходимой частью реабилитации приемных детей во всем мире.

Структура работы с историей жизни может быть представлена как последовательные ответы на семь вопросов : Что? Кто? Где? Когда? Как? Почему? Зачем?

Зачем составлять эту книгу?

Воспоминания о своей жизни люди воспринимают как что-то естественное. Большинство людей окружены родственниками, близкими знающими их с детства. Каждый человек с самых ранних лет слышит рассказы о себе, о том, что он делал, как рос, каким был. Семейные альбомы с фотографиями дают возможность узнать, как выглядели родители в их детстве, какими были бабушки и дедушки, где они жили.

Воспоминания естественным образом вплетены в повседневную жизнь, и драматичным для человека становится именно отсутствие воспоминаний, а не их наличие. Отсутствие воспоминаний связано со специфическим переживанием экзистенциальной тревоги. Человеку мало осознавать себя в настоящем, ощущение адекватности связано с четким представлением о том, что было с ним раньше, откуда он взялся, чем занимался.

На общечеловеческом уровне потребность в знании своих корней выражена в интересе людей к истории и археологии. В России, так же как и в зарубежных странах, было принято в дореволюционное время в рамках школьного обучения дети составлять генеалогическое дерево своей семьи.

Излишне упоминать о том, что для приемных детей, детей сирот и оставшихся без попечения родителей с которыми не прорабатывалась эта тема прошлого, это становится серьезной проблемой.

«Белые пятна» в жизненной истории человека осознаются по мере взросления и формирования рефлексии. Положение детей, не имеющих сведений о том, откуда они взялись, кто их родители, что и почему с ними происходило, сравнимо с состоянием человека, пережившего потерю памяти и сознающего это.

Зачем?

Желаемая цель.

Основная задача-помочь ребенку расти с чувством самоуважения и значимости собственной жизни, своей нужности, несмотря на все, что с ним произошло.

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, чего необходимо распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни.

5. Сохранение воспоминаний о позитивных событиях, фактах и людях, признание того хорошего, что было у ребенка в прошлом, возможность отдать этому дань уважения.

6.Формирование и поддержание отношений привязанности, повышение доверий 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 приятия себя, повышение уровня самостоятельности при сохранении отношений с близкими взрослыми.

Что такое книга жизни?

«Книга жизни»-это хронологическое последовательное изложение жизненной истории ребенка с момента его рождения. Кроме того, «книга жизни» включает в себя все, то, что удастся восстановить про историю кровной семьи ребенка. В нее входит описание событий, упоминание о значимых людях. Кроме изложения фактов, записываются комментарии о подлинности информации, отношение к этой информации ребенка, его чувства в то время, когда эти события происходили и оценка их в настоящее время.

С технической точки зрения «Книга жизни» - это альбом или папка с файлами, куда можно вставлять, вписывать или вклеивать самую разную информацию.

Кто может делать «Книгу жизни?»

Взрослый человек, имеющий информацию о прошлом ребенка, имеющий представление о том, как работать с «Книгой жизни» и желающий этим заниматься. Это может быть социальный работник, воспитатель, психолог, приемный родитель. «Книга жизни» делается совместно с ребенком: взрослый предлагает материал, а ребенок решает, включать ли его в Книгу. Если ребенок хочет избежать упоминание о болезненных и трудных для него событиях, можно поступить следующим образом: оставить пустой лист, озаглавив его соответствующим образом. Например: «В 5 лет в твоей жизни происходили события, о которых ты помнишь, но не хочешь ничего записывать, потому что они были очень плохие». Или попросить ребенка выразить чувства относительно этого события, закрасив лист подходящими для этого цветами. Тогда можно добавить комментарий: «Это твои чувства по поводу событий, случившихся тогда-то». Когда ребенок делает записи в «Книгу жизни» самостоятельно, он пишет от первого лица («Я»), а когда взрослый пишет о ребенке, то обращается в записях ребенку на «ты» и указывает свое авторство на заполненных им страницах Книги.

Где?

Необходимость составления жизненной истории для детей, разлученных со своими семьями объективна, и чем раньше такая работа начнется, тем больше информации о ребенку будет сохранено без потерь. В случаях, когда ведение «Книги жизни» начинается в учреждении, она по желанию ребенка хранится либо в кабинете специалиста, либо у самого ребенка. Все зависит от того, насколько возможно сохранить «Книгу жизни» и соблюсти конфиденциальность. «Книга жизни» сопровождает ребенка во всех его перемещениях, как и его личное дело, но, в отличии от официальных документов, фактически она является собственностью ребенка, и читать ее могут те, кому ребенок доверяет это право. Если ребенок очень маленький, то «Книгу жизни» читают только близкие взрослые, обладающие родительскими или опекунскими правами.

Когда?

В тех случаях, когда «Книга жизни» делается вместе с ребенком, то эту работу можно начинать с четырех лет, ориентируюсь на возможности ребенка понимать происходящее, особенности его восприятия и мышления. С четырехлетнего возраста начинает развиваться самосознание ребенка и появляется интерес к своему происхождению. Работу с «Книгой жизни» инициирует взрослый, и задача взрослого-заинтересовать ребенка и помочь ощутить значимость и удовольствие в процессе составления Книги.

Порядок работы.

«Книга жизни» делается взрослыми совместно с ребенком. Если ребенок совсем маленький, взрослые делают это для него и обязательно показывают и рассказывают, что они делают и почему,- как только возраст ребенка позволит ему воспринимать такую информацию. В случае с маленькими детьми важно сформировать в доступной для ребенка форме представления о его жизни. Например через предметную игру.

**Выбор материала для работы.** Сначала взрослый вместе с ребенком выбирает основу для самой книги: это может быть обычный альбом для рисования, большая тетрадь, магнитный фотоальбом, в котором можно хранить тексты и фотографии и даже небольшие предметы. У каждой из этих форм есть свои преимущества. Например, файлы можно менять местами, дополнять. В обычном альбоме можно рисовать и писать от руки.

**Украшения.** При работе с «Книгой жизни» активно используют элементы декорирования. Первую страницу активно украшают совместно с ребенком, делают надпись.

**Первый лист** обычно оформляется как личное обращение взрослого к ребенку. Например, возможен такой вариант: «Сегодня такое-то число такого-то года, тебя зовут…,тебе…лет. Я такой-то взрослый. Мы начинаем с тобой сегодня составлять твою «Книгу жизни». Мы будем писать в нее все, то важное, что с тобой происходило раньше и происходит сейчас. Здесь будут записаны все главные события твоей жизни: хорошие и не очень, успехи и трудности, то, что ты любишь, чему научился, твои мечты и желания. Эта Книга- для тебя и про тебя. Главный смысл этого послания это обращение к ребенку и подчеркивание значимости самого ребенка и его жизни для близких взрослых.

**На следующей странице** хорошо поместить фотографию ребенка (в настоящее время) вместе с теми, с кем он сейчас живет. В качестве комментариев подписать еще раз имя и фамилию ребенка и сколько ему лет сейчас, имена с фамилиями и возраст всех с кем он сейчас живет, включая животных.

Выбрать момент, с которого начнется создание «Книги жизни», нужно с учетом желания ребенка. Есть три варианта: с рождения ребенка или с началом жизни в учреждении, можно с планов на будущее- о чем мечтает ребенок. Предоставить этот выбор полезно, так как некоторые дети могут нуждаться в том, чтобы накопить силы, делая описание хорошего настоящего или приятных планов на будущее, и только после этого обратиться к проблемному прошлому.

Описывая жизненные события ребенка, полезно бывает в подходящих случаях использовать формулировки: «Так же, как все, ты….», «Так же, как и другие люди, ты…»,-подчеркивая для ребенка его «нормальность» и сходство со всеми другими людьми. Это нужно, поскольку, дети часто чувствуют себя «другими», «хуже других», «изгоями» в силу своей жизненной ситуации.

Пример: «Так же как и все, ты родился в роддоме», «Так же, как и все люди, ты сделал свои первые шаги и сказала свои первые слова в возрасте…». Подобного рода замечания должны касаться именно тех вех в развитии ребенка и тех проявлений личности, которые действительно сходны и объединяют его с другими людьми.

**В числе первых страниц** находится лист, где на одной линии обозначены все перемещения ребенка до настоящего момента. Очевидно, что линия жизненного пути не должна обрываться на настоящем моменте. Она должна быть продолжена, и ближе к краю листа можно подписать «Будущее», что в метафорической форме обозначается, что жизненный путь продолжается и будущее неизвестно, но оно настанет. Можно подписать хорошее будущее или какое-то еще. Этот лист позволяет представить жизненный путь ребенка, как целую непрерывную линию. Это важно, поскольку представления детей о прошлом бывают фрагментарны и страдают от разрывов и белых пятен.

Следующая важная тема, которая должна быть отражена,- **это рождение ребенка.**

Документы для этой страницы: копия свидетельства о рождении, фотографии или адрес роддома, данные при рождении ребенка, младенческие фотографии, если есть. В комментариях обязательно должно быть отражено, что прежде, чем ребенок рождается на свет, его биологическая мама девять месяцев носит его в животе. Рождение ребенка никогда не бывает случайностью или следствием досадной ошибки. Если ребенок родился- значит, он нужен был на свете. И очень важно донести до ребенка этот факт как подтверждение правильности и желанности его существования. Есть два пути жизни ребенка после рождения: один путь, когда он остается с той мамой, которая его родила, второй путь-если мама смогла родить, но не смогла дальше заботиться о нем, в таком случае обязательно указывается причина этого. Если причина точно не известна, то честно пишется: « мы не знаем, по какой причине твоя мама не смогла заботиться о тебе, но точно знаем, **что причина не в тебе**». Если мама не смогла заботиться о ребенке, это всегда ее ответственность. И причины таких поступков очень серьезные: мать могла сильно болеть или умереть. У нее могли быть какие-то трагические жизненные обстоятельства, находясь в которых женщина решила для себя, что она не сможет дать ребенку любовь и заботу. И то, что она оставила ребенка в роддоме и дала свое согласие на усыновление, означает, что она хотела, чтобы у ребенка был дом, семья, и чтобы он получил родительскую любовь и заботу, пусть даже не от нее самой.

Подобные комментарии крайне важны, поскольку то, что на первый взгляд может показаться «идеализацией» матери, на самом деле имеет целью вернуть ребенку так необходимое ему чувство желанности на этом свете, а также того, что оставление ребенка не было актом ненависти со стороны матери.

Если ребенка изъяли не сразу после рождения, то, скорее всего, какой-то период времени семейная ситуация была относительно благополучной. Затем описывается, с какого момента что-то пошло не так, что было причиной. Взрослые люди могут выжить в такой ситуации, а для жизни маленького ребенка это было опасно. Поэту суд или опека приняли решение, о том, что тебе нужно побыть в другом месте. При этом у твоих родителей был шанс исправить ситуацию. Для этого они должны были…(перестать пить, найти работу. выйти из тюрьмы). В этом случае их могли восстановить в родительских правах, и тогда ты мог бы вернуть в семью, но этого не произошло.

**Следующая тема, которая должна быть отражена-кровная семья.** Это информация о матери и об отце, а также всех возможных кровных родственниках. История кровной семьи - формальные данные, описание внешности, характера, рода занятий. Касаясь темы имевшихся в семье проблем, очень важно помочь ребенку отделять привязанность к кровным родственникам(если она была) от желания следовать за ними, повторяя их ошибки (лояльность к кровной семье). Задача заботящихся, взрослых-помочь ребенку задействовать положительный родовой ресурс и сознательно противостоять слабостям и негативным чертам, которые были свойственны кровным родственникам и с которыми может столкнуться сам ребенок. Если нет фотографии родственников. Подойдут рисунки и любые творческие решения.

**Темы детских учреждений, в которых жил ребенок, должна быть отражена, хобби ребенка. интересы, санатории, больницы. Все кто хорошо относился к ребенку. Его друзья. Знакомства с приемными семьями.**

**Общие правила при работе с «Книгой жизни».**

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

2. Опора на факты.

3. Принцип последовательности.

4. Принцип конфиденциальности и собственности.

Литература

«Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка».

Авторы: Мария Капилина (Пичугина)

Татьяна Панюшева. Издательство Москва.»Никея» 2015