

«Книга жизни» - помощь ребенку в принятии своего прошлого и планировании будущего



«Мы все родом из детства». Избитая, очевидная, но далеко не такая простая фраза, как может показаться. Многие трактуют её как повод вести себя как им заблагорассудится, ссылаясь на то, что тогда, в детстве со мной происходили события, которые оставили след.

Я же хочу поговорить о том, как важно знать, кто ты, что с тобой происходило, кто были твои родители, не для того, чтобы винить других, а для того, чтобы понять себя и вынести из этого, так необходимый для нашей счастливой жизни, опыт.

Беря ребёнка в семью, родители не способны обнулить его, сбросить к заводским настройкам и начать загружать информацию заново. Им необходимо принять тот отрезок жизни, в котором ребёнок был не с ними, с уважением и благодарностью, чтобы в первую очередь, смочь рассказать об этом ребёнку с минимальными травмами для него.

В этом вам, уважаемые родители и опекуны, поможет составленная совместно с ребёнком «Книга жизни».

КНИГА ЖИЗНИ - хронологическое последовательное изложение жизненной истории ребенка с момента его рождения.

В этой книге указывается дата и место рождения, имя ребёнка и все известные факты о нём. Вести эту книгу может и родитель, и психолог центра помощи детям, в котором находился ребёнок, так же возможно привлечение к этому делу и самого ребёнка. Степень участия зависит в основном от возраста, ну и желания самого ребёнка.



КНИГА ЖИЗНИ ПОМОГАЕТ:

внести хронологию в жизнь ребенка, установить связи между прошлым, настоящим и будущим;

отделить реальность от фантазий, заполнить «пробелы»;

восстановить справедливость: вернуть меру ответственности за плохое кровным родителям, признавая при этом и хорошее;

разобраться с сильными эмоциями ребенка, связанными с прошлыми событиями жизни.

Если же вы сохраняете тайну усыновления в виду малого возраста ребёнка, то роль этой книги будут выполнять совместные фотографии, ежедневные впечатления и ваша любовь.

Если же тайну усыновления не удаётся сохранить, важно не превращать жизнь ребёнка до усыновления в чёрное пятно, в котором начнут копиться тревоги и страхи перед неизвестностью.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ РАЗДЕЛЫ

Кровная семья. Информация о родителях, кровных родственниках (биографические данные, описание внешности, особенностей характера). Важны все позитивные факты, связанные с родственниками ребенка - род занятий, таланты, достижения и т. д.

Самый лучший вариант – когда уже выросший ребенок в состоянии сказать самому себе: *«Да, это мои родители. У меня есть обида и злость на отдельные действия по отношению ко мне, но я признаю их как своих родителей. А любовь и близость я получил и дальше могу получать от других людей»*

Детские учреждения, в которых жил ребенок: дом ребенка, больница, детский дом, и т.д. Все, кто любил ребенка – друзья, значимые люди. Отзывы воспитателей, учителей. Хобби, интересы, любимые игрушки, занятия

История знакомства с приемной семьей. Весь путь семьи к ребенку – как решили взять, история знакомства и переезда, первые дни...

Ход жизни ребенка в приемной семье. Подробное описание совместной жизни - значимые события, достижения и навыки, смешные и веселые моменты, изменения в росте и внешности: записи, фотографии и т.д.

Важно говорить, что есть два пути жизни ребенка после рождения: один путь – когда ребенок родился и дальше воспитывается в этой семье, второй – когда

родители смогли родить ребенка, но не смогли дать ему необходимую заботу и любовь. Тогда ребенок попадает в другую семью.

Важно подчеркивать, что в вопросах родства важно не только понятие «кровности», но и душевной близости и любви.

Для работы понадобится всё то, что вам кажется нужным и комфортным, карандаши, фломастеры, краски, фото, копии документов, папки с пластиковыми файлами, альбом для рисования и т.д. Вы можете воспользоваться как готовыми типографскими вариантами, так и сделать книгу самостоятельно, своими руками. Правил здесь нет, главное условие, это достоверность и бережность. Только вам решать, какой вариант подходит именно для вашего случая.

Полезно использовать формулировки: *«Так же, как все, ты...»*; *«Так же, как и другие люди, ты...»* – подчеркивая его сходство с другими.

Если нет фотографий родственников, можно предложить ребенку нарисовать. Комментарий: *«Мы не знаем точно, как выглядели твои мама и папа, но ты рисуешь их вот так»*.

Если у взрослых возникают сомнения в достоверности рассказов ребенка о его прошлом, можно написать: *«Ты вспоминаешь, что...»*, *«С твоих слов мы узнали, что...»*.

Можно использовать слова, говорящие о возможности, предположении: *«Мы думаем, что...», «Я полагаю, что...»*.

Пока малыш ещё мал, вы можете не освещать процесс составления книги, а просто предлагать ему нарисовать или рассказать, что-то относящееся к тому или иному периоду его жизни.

Например, если ребёнок рассказывает о каком-то событии, произошедшем в его кровной семье или центре помощи детям вы просите нарисовать его то, как он себя чувствовал или какие эмоции испытывал в тот момент.

Составляя книгу, вы сразу же можете работать с эмоциональным фоном вашего ребёнка, предлагаю вам приметь *простую технику* избавления от тревоги или страха, обретённого в непростой для ребёнка период или в момент травмирующего события.



Попросите нарисовать ребёнка что-то или кого то, кто его очень напугал и «запереть» этот страх, т.е. нарисовать клетку, коробку или иное другое препятствие вокруг источника негативных эмоций, которое не позволит «ему» выбраться и причинить вред ребёнку.



Этот рисунок так же нужно будет пометить в книгу жизни и, если этот страх снова вернётся, вы всегда можете открыть нужную страницу и убедиться, что «бабайка» там и не выберется оттуда никогда.

Так же, на страницах книги вы будете записывать и те события, которые происходили с ребёнком после того, как он стал «вашим» для того чтобы можно было показать, как меняется жизнь, когда тебя любят и заботятся, что предаст ребёнку чувство уверенности и безопасности.

Разместите фото ребёнка, как он рос, как менялся, если фото родителей нет, то можно поместит небольшое зеркальце и написать примерно следующее: *«Я не помню, как выглядели мои мама и папа, но я точно на них похож»*.

Если такую книгу вёл специалист центра помощи, то её передадут вам вместе с документами, главное помните, что это личная вещь вашего ребёнка, отдавать и демонстрировать её кому либо не рекомендуется.

КАК ГОВОРИТЬ С ДРУГИМИ?

- Необходимо учить ребенка рассказывать о себе, учитывая, где и с кем он говорит.
- Нужно объяснить маленьким детям, что бывают вещи, которые не надо говорить при посторонних людях. *Например, потому что это секрет. Секрет – это «то, что знаем мы, а другим это знать не надо».*
- Далее вырабатывается договоренность: кто такие «все подряд», а кто такие «свои, близкие»
- Ребенку 6-7 лет, можно пояснять, что есть вещи, которые не содержат в себе тайны, но они являются личными.
- Нужно, чтобы взрослые помогли ребенку создать «публичную» версию его жизненной истории и научили его вариантам реагирования на вопросы окружающих.

Информацию можно отобразить следующим образом:

«С семьей, в которой я родился, случилась беда. Остаться жить с моими родителями было нельзя, и сейчас я живу с папой... и мамой... (или дядей, тетей, бабушкой, опекуном)»

«Родители, у которых я родился, умерли, и сейчас у меня другая семья»

«Я действительно родилась в другой семье и раньше жила в другом городе. Так случилось, что меня забрали в детский дом. Но сейчас у меня есть семья, которую я люблю».

С другими людьми не обсуждаются все перемещения ребенка, и такие факты о кровной семье, как - жестокое обращение, убийства, тюрьма, психические и другие заболевания.

Ребенок имеет право не рассказывать о себе, даже если его прямо спрашивают: «А ведь это не твои родные родители? А что с тобой было?».

Предложите конкретные фразы, которые он может говорить. *Например:* «Я не хочу сейчас с вами об этом говорить»; «Мы обсуждаем эти вопросы только дома / в кругу семьи».

Помните, в ваших руках находится целая жизнь и будущее ребёнка, и в ваших силах сделать её счастливой.



Автор-составитель:
Ягубова Валентина Михайловна,
методист КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

Список источников:

1. Приемный ребенок. Жизненный путь, помощь и поддержка. Панюшева Татьяна 2015; 540 стр. 6 иллюстраций; ISBN: 978-5-91761-446-5
2. <https://changeonelife.ru/blogs/kniga-zhizni-chast-17/>
3. <https://www.b17.ru/article/36729/>