

И.И. Власенко

Технология организации и ведения группы взаимоподдержки опекунов



*Памяти моих опекунов — Надежды Сергеевны
и Ивана Павловича Рожковых — посвящается.*

Как все начиналось

Работа над этими материалами начиналась с опыта, эксперимента. Опыта моей жизни и эксперимента с этим опытом. Полвека — достаточное время для проверки рабочих гипотез, установления причинно-следственных отношений, выявления закономерностей, распутывания семейных мифов и даже некоторой регистрации наблюдений в виде бессистемных дневниковых записей, стихов, рисунков, фотографий и воспоминаний родственников, собранных мной в большой альбом со счастливым названием «Моя семья».

Все это так и осталось бы невостребованным до поры до времени, если бы в Психологическом центре образования г. Ростова-на-Дону мне не предложили участвовать в программе АРО «Помощь детям-сиротам в России». И стать ведущей группы опекунов в родительском клубе. Перед тем, как дать согласие на столь ответственное дело, я посетила ежегодное собрание родителей-опекунов одного из районов города. Прежде всего, меня поразило количество пришедших на встречу людей: в помещении, по размерам равном площади одного кинотеатра, почти не было свободных мест. В основном это были пожилые женщины, они выглядели уставшими и озабоченными.

Мое удивление сменилось беспокойством, стали возникать вопросы, связанные с предстоящей работой:

- зачем пришли сюда все эти люди?
- в чем они нуждаются?
- какого рода помощь им нужна?
- как рассказать им о возможностях групповой психологической поддержки?

Когда я вышла на сцену и с трибуны стала рассказывать о планах будущего клуба, на меня никто не обратил внимания: люди тихонько переговаривались, обменивались при этом какими-то документами (передо мной выступал социальный работник, разъяснявший права опекунов). Тогда я вышла из-за трибуны и сказала: «Дорогие друзья, вы все являетесь опекунами сирот или детей, временно оставшихся без родителей. А знаете ли вы, что чувствует ребенок, даже на время потерявший связь с матерью? Кто в детстве был таким ребенком?» Подня-

Ирина Ивановна Власенко — выпускница Института экзистенциального консультирования и осмысления религиозного опыта. Ранее закончила филологический факультет Ростовского государственного университета и психологический факультет при ИПКПРО. В 2002 году прошла стажировку по программе «Семейные формы жизнеустройства детей-сирот» (Румыния, Бухарест).

В 2003 году представляла опыт работы с родительскими группами на Международном конгрессе «Психотерапия и консультирование больших городов».

Работала учителем и педагогом-психологом в общеобразовательной школе. С 2000 года является сотрудником Центра диагностики и консультирования в г. Ростове-на-Дону.

Соавтор монографии «Опекунские семьи как альтернатива сиротству».

Ведущая семинаров для руководителей школ, учителей и педагогов-психологов по теме «Психологические основы конструктивного педагогического взаимодействия с родителями учащихся».

Имеет многолетний опыт организации и ведения родительских клубов. В настоящее время является ведущей городского родительского клуба «Теплый дом».

Любимая идея: организация в нашей стране большого количества родительских клубов, в которых психологическая помощь осуществляется бы на трех уровнях: просветительском, личностном и поведенческом.



лось 5—6 рук. Я тоже подняла руку и продолжила: «Я могу вам рассказать, что чувствует маленькая девочка, когда ее бабушка среди дня просто прилегла на кровать... Она пугается этого. Она может спросить...» Тут с третьего ряда поднялась пожилая женщина и сказала: «Я знаю! Моя внучка сразу же подбегает и спрашивает меня: "Ведь ты же не умрешь? Ты просто прилегла отдохнуть, бабулечка?" Я знаю, она боится моей смерти». Женщина села. На глазах ее были слезы. Поблагодарив свою неожиданную помощницу, я продолжила рассказ о том, каких сил стоило моим стареньким бабушке и дедушке воспитать меня, «поставить на ноги». Я рассказала о своенравной девочке, то ласковой и послушной, то капризной и требовательной, которая не могла понять сложных семейных перипетий, но была счастлива в окружении таких замечательных опекунов.

Почувствовав внимание аудитории, я постаралась объяснить, что групповая работа позволяет в короткие сроки выявить клубки семейных проблем (не отсюда ли слово «клуб»?), а значит высвободить немалые силы для их решения. Перед родителями-опекунами стоят более сложные (и тонкие) задачи воспитания, так как необходимо одновременно учитывать множество условий для выстраивания полноценных семейных отношений.

Проблема вины, одиночества, страха смерти, строгого следования поколений, выполнения родовых программ — разве это не волнует умудренных жизненным опытом людей? Но где можно обсудить столь важные вопросы? А ведь зачастую правильно сформулированный для себя самого вопрос неожиданно является «ключом» к ответу и быстрому разрешению сложной ситуации.

Клуб — место, свободное от оценок и поучений, место, благоприятное для формирования позитивного родительского плана.

Свое десятиминутное выступление (показавшееся мне многочасовым) я закончила приглашением в родительский клуб и была раздосадована неожиданно подступившими слезами. Решившись все-таки взглянуть на первые ряды кресел, я увидела, что многие женщины плачут. Они узнали себя в моем рассказе. И пока я спускалась на свое место, в зале стояла гулкая тишина. Так было принято решение.

Этимологические подсказки

«Теплый дом» — так был назван три года назад клуб родителей-опекунов. В большинстве своем это люди, которым выпала участь повторить пройденный уже однажды родительский путь: воспитывать внуков, заботиться о них. **Опека, воспитание, забота** — казалось бы, понятные русские слова. Но давайте прервем наш привычный стремительный бег, чтобы неторопливо взглянуть в истоки...

Что такое **опека**? Слово непростое, как и следовало ожидать. Оно произошло от польского *opieka*,

которое является калькой латинского *procuratio* — «опека, попечение, управление», образованного, в свою очередь, от глагола *procurare* — «забочусь». Вот так и встретились в русском языке два близких по значению слова: **опека** и **забота**. Оба хороши, но первое — скорее официальное, необходимое для документов, а второе — домашнее, для души. Само же старинное русское слово **пека** обозначает «жар». Предлог «о» имеет основное значение «около, у, при». Значит, **печь** — место, где жар, **опека** — около этого жаркого места. Не в самом пекле, но рядом. Место, как видим, не совсем безопасное: чуть зазевался — в лучшем случае, ожог. Вот и однокоренное слово **печаль** буквально означает «то, что жжет».

Размышляя над этими исконными словами, яснее представляешь суть проблемы. Чтобы помочь родителям-опекунам, совсем не обязательно иметь к этому непосредственное отношение (как не обязательно хирургу пережить перелом ноги, чтобы знать, как его вылечить), но иметь необходимые знания нужно.

Обратимся к близкому по значению слову **забота**. Оно образовано от более древнего «зобь», что означает «пища, еда». Сравним: слова «беспечный» и «беззаботный» — синонимы.

Что касается слова **воспитание**, то в нем и без дальних этимологических экскурсов обнаруживается связь с глаголом «питать». Но вот старинное русское слово **пестун**, «воспитатель», нами забыто, хотя еще употребляется слово **пестовать**, то есть «нянчиться, заботиться».

В.И. Даль так комментирует слово **воспитывать**: «...заботиться о вещественных и нравственных потребностях малолетнего до возраста его, ... научать, наставлять, обучать всему, что для жизни нужно».

«Вещественное» и «нравственное» — в основе воспитания. С учетом всех этих смыслов и было выбрано название клуба — «Теплый дом». Дом, где есть «печь» и пища для сердца и разума. Заботы воспитания сродни хлопотам у печи. Русские пословицы метафоричны:

Добрая-то речь, что в избе есть печь.

Печь нам мать родная.

У холодной печи не согреешься.

Не хвались печью в нетопленной избе.

У них и печки и лавочки все вместе (дружны).

Какие полузабытые, а то и утерянные смыслы воспитания приоткрывают нам эти глубинные смыслы слов?

«Опыт для меня высший авторитет»

«Опыт для меня высший авторитет» — эти слова принадлежат американскому психологу, одному из лидеров гуманистической психологии Карлу Роджерсу. Скорее всего, мастер говорил о значимости собственного опыта, в более широком смысле — опыта



человека для самого человека. А вот как относиться к чужому опыту?

Пред тем как начать изучение опыта других, необходимо задать несколько вопросов себе:

— зачем это мне нужно?

— что я хочу узнать?

— могу ли я доверять чужому опыту?

— как мне освоить то, что показалось ценным?

Подобные вопросы возникают и в групповой работе. Люди, имеющие за плечами богатый собственный опыт, зачастую жалуются, что он остается невоспользованным, он «никому не нужен» и от ошибок никого не спасает. «Портреты предков на стенах / Нам не мешают ошибаться...» — так когда-то высказал эту мысль автор этих строк в одном из своих стихотворений. Таким образом, в отношении опыта могут быть заданы следующие вопросы в двух направлениях: зачем? и как? **передать** опыт и **перенимать** его.

Размышления об опыте, приведенные в данной главе, если и не дают ответов, то могут задать новые вопросы, что может быть не менее ценным.

Русское слово **опыт** образовано от старинного глагола «пытать», то есть «думать, полагать, взвешивать, судить». Современный словарь слово **опыт** объясняет как «совокупность знаний, навыков, умений, вынесенных из жизни, практической деятельности и т. п.». Другой американский ученый, Вильям Джеймс, будучи человеком преклонных лет, высказал следующую мысль: «Мой минувший жизненный опыт представляется мне в очень симпатичном свете. Жизненный опыт других людей меня совсем не интересует». Как же так? Но, может, у других людей это происходит по-иному? В. Джеймс продолжает и не оставляет надежды: «Жизненный опыт, как и нажитая мудрость пожилого человека, еще никогда и никому ни в чем не помогли!».

Без прояснения для себя экзистенциального смысла передачи и переосмысления опыта теряется смысл данной работы, ведь и пишущий, и читающий эти строки надеются, что это может быть полезным, в противном случае нам лучше заняться чем-нибудь другим, более значимым для себя. Но что-то все же передается, когда мы говорим «опыт Макаренко, или Амонашвили, или Шаталова»? Мы ведь прекрасно понимаем (а также «полагаем, взвешиваем и судим»), о чем идет речь. Однако повторить этот опыт мы не можем.

Обращаюсь к отечественному автору Вадиму Александровичу Левину. В своей книге «Уроки у родителей» он с первых же страниц обращается к читателям так: «Накопился и давно просится в книжку опыт, который мог бы пригодиться новым папам-мамам, дедушкам-бабушкам, педагогам». И чуть дальше продолжает: «Эта книга — попытка поделиться педагогическим **опытом**. Не описать практику, не рассказать о ней, а именно поделиться опытом.

— Но разве опыт размножается делением? — усомнился остроумный коллега-опонент. — Опыт, как возраст и мудрость, — дело наживное...»

Но все-таки каким-то образом опыт передается из поколения в поколение? Народная мудрость, запечатленная в пословицах, это подтверждает:

Не спрашивай старого, спрашивай бывалого.

Отведает сам, поверишь и нам.

Поживи с наше, да пожуй каши, тогда узнаешь.

До кого что не доходит, тот того и не знает.

Старый ворон не мимо каркнет.

Не испортил дела, мастером не будешь.

Чем больше ездить, тем торней дорожка...

Наверное, нужны какие-то особые условия, чтобы этот процесс передачи произошел. Одним из таких условий является **интерес**, возникший из насущной потребности в усвоении новых знаний или переосмыслении уже имеющегося собственного опыта. А если интерес станет устойчивым, то трудности в освоении всего, что принесет пользу делу, будут преодолены.

Нужно самому пробовать, действовать, не бояться ошибок, исправлять их и продолжать путь. Именно этому учит нас народная мудрость (пословицы). Об этом пути сказано в стихотворении Григория Остера так:

Руками никогда нигде не трогай ничего,

Не впутывайся ни во что и никуда не лезь.

В сторонку молча отойди, стань скромно в уголке

И тихо стой, не шевелясь, до старости своей.

Но это «вредный совет», поэтому и делать все надо наоборот. Сейчас, кажется, пришло в нашей стране время **делания**. Пусть рассказ об опыте конкретного дела послужит тем, кто в этом нуждается.

Почему опекуны нуждаются в поддержке?

Своеобразие опекунской группы определяется, прежде всего, тем, что в большинстве своем это люди пожилого возраста. Исследований, посвященных пожилым, не так уж много. Хорошую помощь тем, кто работает с родителями-опекунами, может оказать выходящий с 1997 года журнал «Психология зрелости и старения». Исследования психологов О.М. Краснова, Т.В. Зозуля, М.Р. Минигалиева, А.А. Филозоп и др. позволили описать **особенности людей пожилого возраста**.

Одна из характерных особенностей стареющей психики — снижение темпа психической активности — проявляется в замедлении психомоторных реакций, сужении объема восприятия, снижении сосредоточенности, ослаблении памяти. Пожилые люди жалуются на забывчивость и рассеянность, затруднения в освоении новой информации. Им становится все труднее ориентироваться в новой обстановке.



ке, менять жизненные стереотипы и приобретать новые навыки.

К эмоциональным изменениям в период старения можно отнести повышенную ранимость, обидчивость, раздражительность, неустойчивое настроение с преобладанием пониженного фона и пессимизма, часто возникающее чувство страха и тревоги.

Отмечается неадекватность реакции на внешние и внутренние раздражители. Любая, даже незначительная обида, бестактность, проявление неуважения и черствости со стороны окружающих в пожилом возрасте воспринимаются как тяжелая травма и могут привести к эмоциональному срыву и декомпенсации психического состояния.

В связи с ригидностью мышления пожилой человек не может отстраниться от эмоционально негативно окрашенной ситуации, вновь и вновь переживает неприятное событие.

Для пожилых людей свойственны концентрация внимания на ограниченном круге аффективно заряженных представителей, эгоцентризм, трудность общения, связанные с возрастными психологическими изменениями и сужением социальных ролей.

Усиливаются противоречивые личностные черты — эмоциональная ригидность и сензитивность наряду с повышенной требовательностью и нетерпимостью к взглядам и поступкам окружающих, снижением критичности к собственному поведению. Это затрудняет общение и способствует возникновению межличностных конфликтов, в первую очередь в собственной семье, с детьми.

В пожилом возрасте нередко вопросы здоровья приобретают доминирующее значение. Пожилые люди становятся ипохондриками, фиксируют внимание на физических ощущениях, много времени уделяют медицинским обследованиям и лечению многочисленных недугов.

Психологическую напряженность вызывают также экономический кризис и политическая нестабильность в стране. Косвенно об этом может свидетельствовать показатель смертности от самоубийств пожилых людей, который за последний 10 лет вырос в 1,7 раза. Заболеваемость пограничными формами психических расстройств только за последние 5 лет увеличилась среди пожилых людей на 13%.

Основная проблема, с которой сталкивается пожилой человек, — одиночество. Это не только отсутствие родственников, друзей, супруга или проживание отдельно от молодых членов семьи. Одиночество — сугубо индивидуальное ощущение, не выводимое непосредственно из реальных условий проживания, в определенной степени зависящее от склада характера и социального функционирования пожилого человека. Чувство одиночества пожилые люди, проживающие в семье, испытывают не реже, а порой даже чаще, чем те, кто живет одни.

Знание психологических особенностей людей пожилого возраста требует выработки специального подхода к работе с опекунами. Наиболее осторожным нужно быть ведущему, уже имеющему опыт работы с группами молодых родителей. Отличия в ведении занятий значительные. Они относятся к выбору помещения и мебели, к тематике и продолжительности встреч, количеству и качеству релаксационных упражнений, темпу и ритму самого занятия, форме общения, оформлению именной карточки и, наконец, самой атмосфере взаимодействия в группе. Все это приходит с опытом. А пока следует сказать о некоторых проблемах, связанных со спецификой группы.

Опекуны, впервые собравшись вместе (видимо, по сложившемуся уже стереотипу), начинают обсуждение следующих тем: утраты высокого жизненного уровня, обесцененных сбережений, гарантий достойной в материальном плане жизни, льгот и пособий на детей, уровня оказания медицинской и социальной помощи семьям опекунов. С большой настороженностью, а порой и отвержением они относятся к возможности оказания психологической помощи и поддержки. Часто говорят о том, что они сами и их внуки здоровы в психологическом плане. У некоторых термин «поддержка» ассоциируется с понятием «материальная дотация», за этим следует разочарование, а порой и уход.

Часть пожилых людей имеет склонность к монологической речи, риторике. Зачастую проявляется нетерпимость к мнению других, категоричность в суждениях. Многие испытывают трудности в поддержании конструктивного диалога. В группу приходят пожилые люди, уже утратившие навыки активных социальных контактов, сосредоточенные на нелегких проблемах своей семьи. Они редко бывают в обществе, за исключением рынка, поликлиники, социальных служб. Попадая в психокоррекционную группу, они испытывают вполне объяснимый страх общения, открытия «семейной тайны», а возможно, и страх принятия собственной несостоятельности.

Родители-опекуны испытывают трудности в выполнении заданий, связанных с письмом: заполнение анкет, именная карточка, обратная связь, отзыв... Обычно они ссылаются на то, что не захватили очки, нет ручки, плохое освещение, неудобно писать в кресле, — это следует учитывать в работе. В нашем случае именные карточки яркими фломастерами подписывает психолог. Наилучшей и традиционной формой обращения стала форма «имя и отчество». Чтобы участники запомнили имена друг друга, необходимо в течение занятия проводить специальные упражнения по мнемотехнике.

Ведущему нужно быть готовым к тому, что даже заинтересованные участники зачастую могут не прийти на следующее занятие из-за плохого самочувствия, болезни близких, неблагоприятной погоды, религиозных праздников.

Несмотря на все перечисленные трудности, в групповых занятиях с родителями-опекунами есть несомненные достоинства.

На каждой встрече ведущий обращает внимание участников на то, что физическое угасание человека не означает духовного регресса. Напротив, во многих случаях наблюдается всплеск душевных сил, приобретенных годами жизненного опыта. Проблема заключается лишь в том, что этот бесценный душевный вклад остается невостребованным. Поэтому обращение к нему, извлечение его из нагромождения материальных забот позитивно и ценностно. Со временем пожилые люди проникаются общим доверительным тоном занятий, проявляют терпимость к чужому мнению, стремятся к увеличению степени собственной открытости, бывают удовлетворены тем, что их мнение ценят участники групповых занятий. Работа в группе помогает опекунам вернуть частично позабытый яркий мир чувств, эмоций, ощущений. Поэтому особенно важны в работе с данной группой невербальные компоненты общения: взгляды, прикосновения, улыбка, поглаживания. Большую радость доставляют пожилым людям упражнения на релаксацию, сопровождаемые плавной, спокойной музыкой.

На занятиях бывают мгновения откровений, когда пожилые люди признаются, что в силу разных жизненных обстоятельств они оказались неуспешными родителями (много работали, дети были предоставлены государственным учреждениям: яслям, садикам, школе, пионерским организациям, а также улицам, пионерским лагерям и т. п.). Теперь, повторно взяв на себя «родительские функции», родители-опекуны хотят сами принимать важные решения, касающиеся детей. Быть опекуном для них — значит исполнить важную жизненную роль. Многие пожилые люди сожалеют об утрате духовных ценностей в обществе. «Стариков» и «детей» объединяет способность усваивать высшие смыслы мироздания, их интересуют духовно-религиозные вопросы. Уважительно относясь к чувствам верующих людей, можно использовать дополнительный мощный ресурс нравственного становления семьи.

Справедливости ради надо отметить, что весьма значительная часть пожилых людей, ведущих активный образ жизни, обладает большим творческим потенциалом, продолжает жить и трудиться, преодолевая болезни и семейные невзгоды. Вот пример из жизни Клуба родителей-опекунов «Теплый дом».

М.И., 70 лет, посещает клуб три года. Она воспитывает внука Ю., 10 лет. М.И. в прошлом активно занималась спортом, была инструктором по альпинизму (кстати, учила мастерству автора этих строк), до сих пор работает экскурсоводом. Ведет активный образ жизни и внуку не дает покоя: он учится в обычной и в музыкальной школах, выступает в театре, занимается в секции каратэ. На каникулах вместе с бабуш-

кой они отправляются в горы. У них есть общие любимцы — домашние животные. Дом их открыт для друзей: и старших, и младших. Однако их отношения бывают очень напряженными, нервными (в группе всегда напоминают: отвечает за характер взаимоотношений в семье — взрослый). Бабушка, преодолев страх недоверия к группе, научилась конструктивно описывать сложную ситуацию, всегда готова к обсуждению, участию в ролевой игре. Она умеет перестраиваться, но сама признает, что ее «хватает ровно на две недели». М.И. является для группы примером активности и созидания, а группа «учит» ее терпению, уравновешенности, мягкости в отношениях с внуком. Кстати, М.И. просто «некогда» болеть — она чувствует себя более здоровой и бодрой, чем 10 лет назад.

Таким образом, рассмотрев различные особенности людей пожилого возраста, можно отметить актуальность психологической работы с опекунами.

- Детей, находящихся под опекой, достаточно много, их имена известны. Их проблемами (большей частью материальными и правовыми) занимаются в школах и отделах образования. В школе может быть от 5 до 25 (цифры весьма условны) детей, находящихся под опекой. Школ только в городе Ростове-на-Дону около ста пятидесяти.
- Психологические проблемы опекаемых детей выходят далеко за пределы школьной проблематики и являются чаще всего частью комплексных семейных проблем, которые необходимо решать вместе со взрослыми, особенно если ребенок — младшего подросткового возраста.
- В большинстве случаев опекунами являются кровные родственники детей, а именно бабушки и дедушки — пожилые люди, которые тяжело переносят возвращение «родительских функций».
- Опекуны, оставшись наедине с обрушившимся на них горем, не могут адекватно оценить создавшуюся ситуацию. Зачастую они впадают в крайности: в мрачный пессимизм — «мне никто не сможет теперь помочь» или в необоснованный оптимизм — «у меня с ребенком нет никаких проблем». И замалчивание проблем, и отказ от их решения одинаково пагубно сказываются на развитии ребенка и семьи в целом.

Клуб опекунов как один из видов групп взаимоподдержки

Родительский клуб — это особая форма работы с опекунами семьями. Для определенной части родителей-опекунов форма тренинга является неизвестной, «пугающей», «опасной». Клубы же были популярны и любимы в нашем Отечестве, и это хорошо сохранилось в воспоминаниях старшего поколения. Хотя клубов в нашей стране было много (от клуба любителей-аквариумистов до кружков вязания на спицах), что-то не припоминаются клубы роди-



тельские. В конце 80-х годов молодежная газета «Комсомольская правда» развернула крупномасштабную акцию, нацеленную на популяризацию семейных клубов: «В настоящее время мы, видимо, стоим на пороге подлинного бума — страна, озабоченная состоянием дел в области семейного воспитания, ищет новые, нетрадиционные формы родительской педагогики. Газета пропагандировала ценный опыт ... к сожалению, до сих пор особой помощи со стороны науки «Комсомольская правда» тут не имела...». Таким образом, «бума» не случилось. Правда, был «педагогический всеобуч» родителей, но это была обязательная, а не добровольная форма работы. Отсутствие свободы выбора погубило полезное начинание.

Для сравнения: в США с 60-х годов прошлого века уделяется большое внимание фактору семьи. Программа помощи родителям проводится на федеральном уровне, поддерживается общественными и религиозными организациями. «Тренинг эффек-

тивного родителя» широкомасштабно проводится в школах, церквях, центрах обучения взрослых.

Однако родительский клуб отличается от тренинга. Он не так жестко структурирован: приход на каждую встречу не обязателен, групповая работа может длиться месяцами, а то и годами. При возникновении новых трудностей участники клуба вновь могут посещать занятия. За долгое время общения у членов клуба устанавливаются прочные дружеские связи на основе интереса к воспитанию детей. Тем не менее, родительский клуб имеет и сходство с психологическим тренингом, сохраняя базовые методы групповой работы: дискуссию, работу в малых группах, обратную связь, ролевую игру. Сохраняются и основные *принципы организации занятий*:

- принцип активности — разнообразие формы групповой и индивидуальной деятельности;
- принцип исследовательской позиции — участники сами находят решения, известные как психологические закономерности;

Что может препятствовать участию в работе клуба	Что может стимулировать участие в работе клуба
1. Родительство предполагает внутренний личностный рост самого родителя. Опекуну могут отрицать возможность изменения собственной позиции, сохраняя желание изменить поведение ребенка.	1. Даже после первого группового занятия родитель-опекун может незначительно изменить свою воспитательскую стратегию (например, начнет больше заботиться о себе) и заметить, как меняется поведение ребенка.
2. Современные бабушки часто имеют ограниченный опыт счастливого материнства. Ясли, детский сад, школа зачастую лишают женщин ответственности в отношении собственных детей.	2. Вынужденное повторное прохождение «родительского пути» дает возможность достойно исполнить свою воспитательскую миссию. На занятиях женщины учатся избегать путаницы ролей «мать-бабушка».
3. Острое переживание горя, потеря близких людей мешают родителю-опекуну до конца осознать случившиеся перемены. «Почему это случилось именно со мной? В одиночку мне не справиться с воспитанием ребенка, мне никто теперь не сможет помочь».	3. Участие хотя бы в одном групповом занятии уже дает некоторые позитивные результаты: стирается острота переживаний, снимается ощущение уникальности собственного горя («у других-то, оказывается, тоже несчастье, но они ведь справились с этим»).
4. Многие пожилые люди утратили контакт с внешним миром: уход на пенсию, инвалидность, скрываемое неблагополучие в семье... Низкая самооценка мешает им сделать первый шаг на пути возвращения к обществу.	4. Попадая в клуб, пожилой человек начинает чувствовать себя нужной, общественно значимой личностью. Этому способствует сама атмосфера занятий, а кроме того, общественные обязанности в клубе: председатель клуба, секретарь, ответственные за различные направления деятельности клуба...
5. Родители-опекуны, скрывая неблагополучную семейную ситуацию, испытывают страх раскрытия «семейных тайн» и с недоверием относятся к различным общественным организациям (к тому же не оказывающим материальной поддержки).	5. Хотя полная анонимность в клубе и невозможна, но для того, чтобы принять участие в групповом занятии, достаточно назвать только имя и отчество. Степень открытости в группе будет зависеть только от желания самого участника.
6. Некоторые пожилые люди считают, что они не вправе связывать себя с какими-либо долговременными программами из-за проблем со здоровьем или занятостью на дополнительной работе.	6. Так как группа опекунов является «открытой», а программа и время занятий известны заранее на весь год, то каждый вправе прийти в клуб в любое удобное время.
7. Почти непреодолимым барьером для многих опекунов является стереотип: «обратиться за психологической помощью — значит признаться в своей несостоятельности и некомпетентности» (не говоря уже о путанице понятий психологическая и психиатрическая помощь). Им легче скрывать «плохое» поведение своих детей или обвинять других: учителей, улицу, телевидение, общество.	7. С первых же занятий в группе родители-опекуны начинают с пониманием относиться к протестам и сопротивлению детей, за которыми скрываются страх ребенка перед будущим, его страдание от потери или отчаяние от беспомощности. Опекуны убеждаются, что непродуктивно искать виновных, а полезно понять и принять ребенка и вместе с ним измениться к лучшему.

— принцип объективации поведения — перевод поведения с импульсивного уровня на объективированный посредством обратной связи;

— принцип партнерского общения — признание ценности личности другого человека.

Работа в родительском клубе в иных случаях может давать даже более быстрые и эффективные результаты, чем индивидуальное консультирование, что объясняется следующими факторами:

— в группе снимается ощущение уникальности проблемы;

— появляется возможность оперативно получать обратную связь;

— группа оказывает мощную поддержку в трудной ситуации;

— групповые занятия позволяют увидеть свою семью как бы «со стороны», то есть более объективно;

— наблюдается выход «в люди» — выход из отчаяния и одиночества;

— технологии конструктивного взаимодействия взрослых и детей систематически отрабатываются на практике и хорошо усваиваются.

Кроме того, родительский клуб позволяет людям малоимущим (а среди родителей-опекунов таких большинство) бесплатно осваивать передовые эффективные воспитательные технологии.

Вместе с тем, отсутствие жесткой структуры и требований в какой-то степени снижает результативность работы. Не связанные какими-либо обязательствами, родители-опекуны по разным причинам могут пропускать занятия или совсем перестают их посещать, оставаясь наедине со своими трудностями. Поэтому в практике клубной работы используются методы повышения мотивации к участию в работе группы.

Участие в работе клуба может стать частью позитивной родительской программы опекунов.

Особенности организации и ведения клуба опекунов

Организация места для занятий

Это достаточно важный вопрос при создании клуба опекунов. Клуб не должен располагаться в стенах школы, даже если для этого есть благоприятные условия. Школа не приспособлена для такого рода объединений. Зато в школе можно успешно проводить организационные и информационные встречи, пригласив на них опекунов микрорайона.

«Не в школе, но рядом» — идеальное местоположение клуба. Это может быть помещение творческого клуба, библиотеки или даже отдела образования. С учреждением необходимо заключить официальный договор о сотрудничестве.

Пожилые люди трудно переносят переезды в общественном транспорте. Зачастую сама мысль о предстоящей поездке останавливает благородный порыв. Лучше найти помещение в микрорайоне.

Помещение должно быть просторным, уютным, комфортным, с хорошим освещением, желательно — с удобными креслами. Пожилым людям, имеющим множество хронических заболеваний, как правило, с избыточным весом, трудно вынести трехчасовое занятие, сидя на неудобных и жестких стульях. А такая «мелочь», как удобное кресло, может перевесить чашу весов в сторону посещения клуба.

Как пригласить опекунов в клуб

Заручившись подтверждением того, что место для проведения занятий готово, можно приступить к формированию группы, точнее — к набору в «открытую» группу родителей-опекунов. На первом этапе лучше всего обратиться в отдел образования к специалисту по защите прав ребенка. Не огорчайтесь, если встреча может быть «прохладной». Эти многострадальные люди не ждут никакой помощи и небезосновательно тревожатся о том, что всякая новая инициатива ляжет тяжким грузом на их плечи, а в случае «провала» они же окажутся виноватыми. Поэтому не следует просить никаких списков детей под опекой, никаких телефонов опекунов, а лучше скромно попроситься на ближайшее совещание общественных инспекторов по опеке. К этой встрече нужно уже основательно подготовиться и назначить первую встречу опекунов совместно с общественными инспекторами сразу же на следующей неделе (по горячим следам). Можете быть спокойны — приставные стулья не понадобятся, но необходимое количество участников для первой встречи уже будет собрано. Такое начало — половина дела.

Конечно, можно дать информацию в газете или написать объявление. Можно даже повесить мраморную дощечку на стене клуба. Однако люди не придут. Первые слабенькие ростки должны укорениться, зазеленеть, стать привычными в местном ландшафте. Но для этого нужны время и хотя бы какие-то первые позитивные отзывы, даже не результаты.

Надежно и полезно руководителю клуба сотрудничать со специалистами психологами, ведущими специализированную работу с родителями-опекунами. Такие родители уже подготовлены к длительному созидательному труду, а сочетание индивидуальной и групповой форм работы дает хорошие результаты.

Правила работы группы

— **Добровольность участия в работе группы.** В основном о существовании группы взаимоподдержки опекуны узнают от психологов-консультантов и специалистов по опеке и охране прав детства.



- **Свобода посещений групповых занятий.** Группа опекунов является «открытой».
- **Конфиденциальность.** Приходя на групповое занятие, участник сообщает психологу минимум сведений о себе и своей семье, в группе называет только свое имя и отчество.
- **Доверительный стиль общения.** Со временем формируется «атмосфера клуба», предполагающая доверительность тона, терпимость к чужому мнению, увеличение степени открытости.
- **Взаимоподдержка участников группы.** Каждый участник получает мощную поддержку группы, разрушающую ощущение одиночества и уникальности негативного родительского опыта. Возникает желание общаться вне рамок клуба.

Вербальный компонент занятий чрезвычайно важен, поэтому о нем следует сказать особо.

Общеизвестно, что язык — основа человеческого общения. Отклик на сказанное слово при грамотном его использовании можно прогнозировать и даже формировать. Конечно, речь ведущего — это спонтанный, творческий, хотя в чем-то и структурированный процесс. Учитывая особенности группы опекунов, следует придерживаться некоторых правил:

- язык ведущего должен быть прост и понятен;
- не следует употреблять в речи профессиональные термины, называть имена малознакомых иностранных авторов, ссылаться на зарубежный опыт;
- говорить надо достаточно громко, держа в поле зрения всех участников группы, в случае необходимости повторить сказанное;
- фиксировать особенности языка участников и использовать в собственной речи предикаты каждой репрезентативной системы (визуальной, аудиальной, кинестетической);
- темп речи не должен быть слишком быстрым (пожилые люди жалуются, что они не усваивают новости, передаваемые молодыми дикторами радио и телевидения);
- следует исключить из речи категоричные слова и суждения. Это со временем приведет к тому, что и участники будут воздерживаться от прямых возражений и «принципиального» несогласия друг с другом;
- использование пауз после какого-либо значительного эпизода в ходе занятий может иметь большое терапевтическое значение;
- с успехом можно использовать в работе метафорические истории. Метафора содержит в себе решение проблемы на многих уровнях, и есть надежда, что на каком-то из них она будет усвоена каждым из слушающих. Главное — самому не торопиться делать выводы, пусть это сделают участники группы;

- косвенное сообщение иногда бывает очень эффективным: можно рассказать об актуальной проблеме кого-либо из участников как о проблеме другого человека, который ее успешно разрешил. Группа может предложить другие варианты выхода из трудной ситуации;
- доброжелательный тон, чувство юмора, улыбка всегда должны быть среди активных методов ведущего. Угрюмый вид, высокопарная или морализаторская речь, подчеркивание собственной значимости меньше всего способствуют созданию доверительной и творческой атмосферы в группе;
- периодически организовывая упражнения в парах (а, следовательно, и диалоги), ведущему самому необходимо участвовать в этом занятии, демонстрируя принятие партнера, активное слушание, терпимость и терпение, в конечном итоге — культуру диалога.

Программа Клуба опекунских семей «Теплый дом»

Идея организации клуба опекунов принадлежит руководителям службы «Очаг» в городе Ростове-на-Дону. После детального обсуждения организации клуба было принято решение начинать работу, хотя ни опыта, ни практических рекомендаций по ведению занятий у ведущего еще не было. Не раз приходили минуты отчаяния и полного неверия в собственные силы. Но искренняя поддержка и профессиональная помощь, спокойный и доброжелательный тон руководителей, отсутствие жестких указаний, разделение ответственности за согласование дел с различными государственными структурами, а главное — доверие были лучшими созидающими помощниками. Так появилась Программа клуба опекунских семей «Теплый дом».

Цель работы: повышение психологической компетентности родителей-опекунов, направленной на создание благоприятного психоэмоционального климата в опекунской семье.

Задачи:

- психологическая поддержка опекунов, в силу жизненных обстоятельств вынужденных повторно пройти «родительский путь»;
- обучение опекунов способам конструктивного взаимодействия с ребенком;
- расширение сферы взаимодействия с окружающим миром, создание системы взаимоподдержки опекунских семей.

Формы работы.

- **Индивидуальная работа.** Необходима для установления личного контакта между психологом и опекуном, для ознакомления с правилами работы в группе, для определения опекуном потребности посещения групповых занятий. Индивиду-

альные встречи проходят до групповых занятий. После установления личного контакта возможно общение психолога и опекуна по телефону.

— *Групповая работа.* Направлена на переосмысление жизненных установок, принятие родителями/опекунами индивидуальности своего ребенка. Психокоррекционное воздействие усиливается за счет группового взаимодействия, групповой динамики.

Режим работы: групповые занятия проводятся два раза в месяц по три часа.

Структура групповых занятий клуба опекунов

Предлагаемая структура занятий является ориентировочной. Сочетание гибкости и стабильности — основа работы «открытой» группы родителей-опекунов. К примеру, тематика встреч в клубе оговаривается заранее, но на практике ведущему нужно быть готовым, по крайней мере, к 2—3 новым темам в связи с изменением состава группы, актуальных запросов и настроения участников.

Этот же принцип гибкости и вариативности распространяется на структуру занятия. Представленная схема занятия является наиболее полной.

1. Слово ведущего. Психолог напоминает правила клуба. Новым участникам вручаются памятки, программа. Объявляется тема встречи.

2. Процедура знакомства. Ведущий подписывает и раздает нагрудные карточки (имя и отчество). Упражнение на запоминание имен. Данный этап занятия нуждается в комментарии: хотя большая часть участников приходит на встречи регулярно, на каждом занятии появляются новые люди (по принципу «открытости» группы) и процедура знакомства не только с новыми участниками, но и с правилами работы является необходимой.

3. Работа в микрогруппах. Участники делятся на 2—3 группы по принципу «в каждой группе — новенький». Опытные участники рассказывают о предыдущих темах, о применении полученных навыков.

4. Психогимнастика. Упражнения-энергизаторы, упражнения на групповое сплочение. Музыкальная релаксация.

5. «Погружение в детство». Особый этап: воспоминания о собственных детских переживаниях, связанных с темой занятия.

6. Мини-лекция по теме. Обобщение ведущим рассказов участников. Теоретическая часть. Выступление «содокладчика» из числа участников группы.

7. Дискуссия. Обсуждение проблемы в малых группах или в общем круге.

8. Процедура прощания. Домашнее задание. Планирование следующего занятия. Психогимнастика. Время для свободного общения и установления контактов вне клуба.

Чтобы интерес к занятиям не ослабевал, нужно постоянно вводить какие-то новые яркие и запоминающиеся элементы. В то же время, учитывая возраст участников, следует создавать в группе ощущение предсказуемости, востребованности опыта каждого члена группы, радости общения друг с другом. Поэтому некоторые элементы структуры занятий, как вехи в пути, присутствуют на каждой групповой встрече: процедуры знакомства и прощания, слово ведущего, «погружение в детство», работа в микрогруппах.

Тематика групповых занятий с опекунами

В соответствии с задачами, стоящими перед Клубом, в групповых занятиях выделяются **три основных направления (три тематических блока):**

- работа, нацеленная на позитивное принятие опекунами своей новой роли («Я»);
- работа по гармонизации внутрисемейных отношений («Я + ребенок»);
- работа по формированию установки на оптимизацию социальных контактов семьи («Я + ребенок + общество»).

Понятно, что деление это достаточно условно, так как задачи работы Клуба опекунов тесно связаны между собой. Однако выделение блоков помогает расставить акценты в деятельности группы и равномерно распределить ее на весь цикл занятий.

Методика проведения занятий разных блоков также несколько отличается. Первый блок занятий больше ориентирован на психологическую поддержку опекунов. Он содержит большое количество упражнений на саморегуляцию, на повышение самооценки, на принятие своей новой роли.

Второй блок ориентирован на обучение опекунов способам конструктивного взаимодействия с ребенком (подростком). В рамках этого блока периодически проводятся совместные занятия родителей-опекунов с детьми.

Третий блок ориентирован на расширение социальных контактов. Иногда на эти занятия приглашаются различные специалисты: юрист, педагог, врач. При проведении занятий мы используем специальные памятки для опекунов.

1 блок. Позитивное принятие опекунами своей новой роли

Тематика групповых встреч

1. Адаптация к переменам. Возвращение родительских функций.
2. Цели семейного воспитания. Принятие ребенка.
3. Как справиться со стрессом. Оплакивание утрат.
4. Два врага родителя-опекуна: усталость и одиночество. Как их одолеть.*1



5. Как стать героем в глазах ребенка?*
6. Счастье быть активным и востребованным в пожилом возрасте.

2 блок. Гармонизация внутрисемейных отношений

Тематика групповых встреч

1. Как на самом деле любить детей. Состоятельная и несостоятельная родительская любовь.*
2. Роль семейных традиций. Старое и новое в воспитании.
3. Как понять ребенка? Растем и развиваемся вместе.*
4. Обиды детей. Созидательные и разрушительные действия гнева.
5. Как помогать детям учиться? Развиваем свою память.
6. Здоровье в семье. Гармония души и тела.
7. Почему дети лгут? Эффективные стратегии поведения взрослых.*
8. Речевая культура в семье.

3 блок. Оптимизация социальных контактов

Тематика групповых встреч

1. Семья в системе родственных связей. Родословное древо.
2. Праздники в семье. Отдыхайте до того, как утомились.
3. Дети и телевидение. Альтернатива.
4. Как помочь ребенку противостоять насилию?*
5. Воспитание мальчика. Воспитание девочки.
6. Основы православной семьи. Возрождение традиций.*¹
7. Умение видеть перспективу. Подготовка к самостоятельной жизни.

Конспекты групповых занятий с опекунами

1 блок. Позитивное принятие опекунами своей новой роли

Тема № 4. Два врага родителя–опекуна: усталость и одиночество. Как их одолеть?

Цели занятия:

- снять эмоциональное напряжение;
- помочь справиться с усталостью;
- показать позитивный смысл уединения;
- способствовать развитию навыков самодиагностики собственного состояния.

Процедура знакомства

Трехчасовое занятие проходит в небольшом уютном помещении с удобными креслами, стоящими по кругу. Участники рассаживаются по местам, тихонько переговариваются друг с другом. Психолог подходит к каждому с вопросом: «Как бы Вы хотели, чтобы к Вам обращалась сегодня в группе?» Обычно следуют имя и отчество участника. Ведущий ярким маркером делает запись на листочке (формат библиотечной карточки) и спрашивает: «Мария Ивановна, а что Вы хотите, чтобы я Вам нарисовала рядом с Вашим именем?» Обычно просят нарисовать какой-либо цветок, солнышко, кораблик и т. п. Важно установить личный контакт с каждым членом группы, используя при этом и невербальные способы «присоединения»: контакт глаз, легкое прикосновение, поглаживание, улыбку. Участницы группы помогают друг другу приколоть к одежде визитные карточки. Фоном этого волнительного этапа работы группы служит тихая мелодичная музыка.

Упражнение «Осенний букет»

По кругу каждая участница называет свое имя и любимый осенний цветок, который она дарит группе. Ведущий собирает символический «букет».

Упражнение «Перемены»

Работа в парах. Участницы за 6 минут (по 3 мин. на человека) рассказывают о тех позитивных переменах, которые они заметили в себе, своем ребенке, их отношениях за последние 2 недели. Результаты обсуждаются в группе.

Слово ведущего

Ведущий предлагает **упражнение «Ассоциации»**. Какие образы возникают у Вас, когда вы слышите слово «одиночество»? Участницы высказываются по желанию. Образы: лодка в океане, пустыня, нищий, странник, Антарктида... Ведущий повторяет, уточняет ассоциации, называет тему занятия.

«Погружение в детство»

Ведущий: «Многие мыслители говорят о том, что одиночество характерно не только для старости, но и для других возрастов. Л.Н. Толстой писал в дневнике, что он пересек «пустыню отрочества», то есть был очень одинок, будучи подростком». Ведущий предлагает всем закрыть глаза и вспомнить, когда впервые они узнали чувство одиночества? Как это было? (5 мин.)

По желанию участники делятся воспоминаниями. Необходимо следить за эмоциональным состоянием каждого участника. Когда это нужно, поддерживать взглядом, кивком головы, улыбкой или присесть рядом.

Уточняющие вопросы для обсуждения:

Сколько Вам было лет? Где были в это время

1 К темам, обозначенным значком (*), далее предлагаются конспекты занятий.



взрослые? Как долго это длилось? Чем закончилось? Что для Вас теперь это воспоминание?..

Психогимнастика

Упражнение «Босиком!»

Ведущий: «Давайте потихонечку встанем, сбросим обувь (по желанию) и походим босиком: по зеленой травке, по топкому болоту, по горячим углям, по первому снежку, по бревнышку через ручеек, по колючей стерне, по морскому бережку... Я прошу Вас очень хорошо представлять себе то, что у нас окажется под ногами».

Можно предлагать участникам самим продолжить прогулку по... Обсуждение.

Работа в микрогруппах и дискуссия

Участники распределяются на две группы. Ведущий предлагает **разминку**: «Дорогие друзья, впереди у нас серьезная работа, давайте потренируемся. Представьте, что нам необходимо срочно написать две статьи в энциклопедический словарь, дать подробное объяснение двум предметам: 1-й команде — что такое «дырка», а 2-й — что такое «бугорок». На работу — 5 минут». Каждая команда представляет результаты. В этих же группах предлагается обсудить, в чем отличие понятий «одиночество» и «уединение».

Мини-лекция

Ведущий: «Действительно, главное отличие уединения от одиночества заключается в том, что оно зависит от нашей воли, нашего желания, в то время как одиночество — всегда обусловлено извне и неотвратимо. К одиночеству в пожилом возрасте еще присоединяется усталость. И в этом мы часто повинны сами, взваливая на себя всю работу, даже не пытаемся разделить с кем-либо ответственность. А это в наших силах: распределить обязанности в семье, стать более открытым и общительным, найти помощников в критической ситуации».

Упражнения «Забота», «Я — это я!» (Приложение)

Процедура прощания

Домашнее задание

- учить слова памятки «Я — это я!»;
- ответить на вопросы: что из моей повседневной работы я могла бы поручить другим? не делаю ли я по привычке лишней работы? кто мои помощники?

Упражнение «Осенний букет»

Участники по кругу вспоминают, какой цветок подарил группе сосед справа, и говорит ему комплимент.

Прощание. Время для свободного общения.

ПРИЛОЖЕНИЕ

УРОКИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ РОДИТЕЛИ! ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!

Говорят, что не надо любить себя. Но без любви к себе не было бы жизни.

Л.Н. Толстой

Родителям часто не нравится что-то в поведении их детей. Возникает желание изменить, исправить. Но в психологии есть закон: хочешь изменить поведение другого — меняйся сам! А это, наверное, самое трудное. **Попробуем?..**

Упражнение «Забота»

Посмотрите внимательно на свою руку. А теперь, вспоминая людей, которые вам близки и о которых вы заботитесь, загибаете по одному пальцу. Подумайте о них. О каждом из них. В чем выражается ваша забота? Почему вы это делаете? Это для вас приятно или тягостно? Знают ли они о том, что именно вы заботитесь о них? Ценят ли они эту заботу?

Контрольный вопрос: Есть ли среди этих пяти — Вы? Заботитесь ли Вы о себе?

Когда Вы ответите на этот вопрос, подумайте над таким утверждением: «Я не должен посвящать **себя** кому-либо еще. Я в долгу прежде всего перед самим собой». Ответственные родители воспитывают ответственных детей.

Упражнение «Я — это я!»

Декларация самооценки (по В. Сатир).

Я — это я! Такой, как я, никогда не было и никогда не будет. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но в точности такой, как я, нет. Мне принадлежит мое тело и все, что оно делает. Мне принадлежит мой голос: тихий или громкий, нежный или резкий. Мне принадлежит мой рот и все слова, которые он говорит: добрые или несправедливые. Мне принадлежат мои глаза и все образы, которые они могут увидеть.

Это есть. Это достаточное основание для того, чтобы полюбить себя и заинтересоваться собой. Я могу набраться терпения и мужества, чтобы узнавать себя все лучше и глубже.

Конечно, во мне есть нечто, что вызывает мое недоумение. Но теперь, когда я не боюсь посмотреть на себя, я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы полезного во мне становилось все больше и больше. Я могу видеть, слышать, думать, действовать!

Я — это я, и я — это здорово!

Продолжение в следующем номере.