

*Александра Герасимова
канд. психол. наук,
руководитель программы «Не разлей вода»
БФ «Дети наши»*

Руководство к работе над «Книгой жизни»

Для специалистов

Введение

«Книга жизни» – это красочная и познавательная рабочая тетрадь, с помощью которой психолог помогает ребенку реконструировать собственный жизненный опыт и сформировать целостное восприятие самого себя.

В 2015 году «Книга жизни» была напечатана тиражом 2000 экземпляров и передана в детские учреждения. Предлагаемый текст является методическим руководством для специалистов (преимущественно психологов), которые будут работать с детьми по реконструкции их личной истории.

Цель и задачи работы над «Книгой жизни»

Цель: Осознание ребенком целостной картины своей жизни.

Задачи:

1. Реконструирование событий жизни ребенка до попадания в учреждение.
2. Помощь ребенку в осознании и принятии своего настоящего.
3. Помощь ребенку в планировании своего будущего.
3. Содействие ребенку в развитии навыков саморефлексии.
4. Психологическая поддержка и поиск внутренних ресурсов.

Методическое значение «Книгой жизни»

Подготовленная «Книга жизни» – это напечатанная в типографии рабочая тетрадь, где в стандартизированном виде представлены задания для работы с

ребенком по реконструкции его личного опыта. Акцент сделан на его прошлом, но темы настоящего и будущего также представлены.

Предлагаемая «Книга жизни» призвана восполнить дефицит психологических пособий для работы с воспитанниками учреждений для детей-сирот.

Актуальность работы над «Книгой жизни»

Попадая в учреждение, ребенок фактически лишается права «легитимно» говорить о своем прошлом. Персонал учреждения нередко демонстрирует негативное отношение к родителям и кровным родственникам воспитанников. Другая крайность, когда даже психологи, щадя чувства ребенка, могут не говорить с ним о его прошлом, опасаясь вторично травмировать («разбередить старые раны»). Происходит либо очернение, либо замалчивание важных для формирования идентичности ребенка тем – семья, род, отчий дом. По мнению известного клинического и семейного психолога Екатерины Жуйковой, учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, – это то место, где «семейных психологов должно быть особенно много». Фактическое отсутствие рядом с детьми их родителей и родственников приводит к информационно-смысловому вакууму и повышает значимость психолога, который может стать для ребенка настоящим проводником в его личную историю.

Описание «Книги жизни»

Оформление «Книги жизни»

По своему оформлению «Книга жизни» – это книжка-раскраска. Жизнь у всех детей (как и у всех людей) разная, мы постарались отразить это и в оформлении, отказавшись от цветных иллюстраций (кроме заглавных букв на обложке). Побуждайте ребенка самому раскрашивать сюжетные рамочки по краям

страниц, полосные иллюстрации перед началом раздела, обложку! Просим только обеспечить ребенка хорошо заточенными карандашами и уверенностью, что у него все получится.

Структура «Книги жизни»

«Книга жизни» состоит из четырех разделов: «Мое прошлое» (стр. 9), «Мое настоящее» (стр. 31), «Мое будущее» (стр. 51), а предваряет работу над этими основными разделами *вводная часть* (стр. 1). Начинать нужно именно с *вводной части*. После того как она пройдена, ребенку предлагается самостоятельно выбрать, с чем ему работать дальше. Иногда детям бывает более безопасно начать с настоящего (или даже будущего) и только в процессе – когда доверие к ситуации (и к взрослому) установлено – подойти к теме прошлого. На стр. 8 «Мой план» написана инструкция, которую можно прочитать ребенку, чтобы определиться с последовательностью работы над разделами.

Чтобы было проще ориентироваться в том, какой раздел где начинается и заканчивается, мы сделали у разделов цветные контуры, для каждого свой цвет:

вводная часть – коричневый,

«Мое прошлое» – синий,

«Мое настоящее» – зеленый,

«Мое будущее» – красный.

В конце каждого из основных разделов («Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее») мы оставили 4 свободные страницы (2 листа), справедливо предполагая, что у каждого ребенка есть что-то особенное в своем прошлом, настоящем и будущем, чего не охватить общими для всех заданиями. Над чем еще поработать здесь с ребенком и о чем поразмышлять, может стать понятным в ходе работы над другими разделами. Если вдруг так окажется, что ни у вас, ни

у ребенка нет никаких предложений, то просто оставьте эти страницы свободными. Придет время, и ребенок сам запишет там, что посчитает нужным.

Структура страницы

Одна страница раздела – это, как правило, одно задание, где ребенку предлагается о чем-то вспомнить и поразмышлять, сделав рисунок, вклеив фотографию (или ксерокопию) и записав свои мысли. У всех страниц одинаковая структура. В верхней части приводится название задания, внизу (рядом со зверьком) – сам текст задания. С внешнего края страницы предложена сюжетная рамка, которую дети могут раскрашивать. Центральная часть страницы отведена для выполнения задания.

В смысловом значении две страницы одного разворота могут работать на одну тему (с небольшими нюансами): например, разворот 14–15 («Моя семья», «Древо рода»), стр. 40–41 («То, что я люблю», «То, что я не люблю»), стр. 54–55 («Моя будущая семья», «Мой будущий дом»). Рекомендуем не разделять на два разных занятия работу с близкими по смыслу парными заданиями.

Формат работы

Работать над «Книгой жизни» предлагаем в индивидуальном порядке. От соблазна усадить всех детей за парты и раздать им «Книги жизни» стоит отказаться. У детей в учреждении слишком много всего коллективного. Они коллективно учатся, коллективно отдыхают, коллективно принимают пищу. Работа один на один со специалистом, общение один на один с заинтересованным взрослым несет в себе важный смысл и дополнительную пользу для ребенка.

Групповую работу над некоторыми заданиями «Книги жизни» мы полностью не отрицаем. Интерактивный формат работы может подойти для заданий «Древо

рода» (стр. 15), «Семейная реликвия» (стр. 22), «Семейная поваренная книга» (стр. 21), «То, что дает мне силы» (стр. 42), «То, что я могу» (стр. 43) и др. Но групповым занятиям по этим темам обязательно должна предшествовать индивидуальная работа над соответствующим заданием «Книги жизни». Вот, например, как можно построить работу по заданию «Семейная поваренная книга», объединив индивидуальную и групповую ее формы. Сначала нужно выполнить задание с ребенком – узнать у него любимое блюдо, найти и записать рецепт. Проведя эту предварительную работу с несколькими детьми (в индивидуальном порядке), можно устроить общее застолье, на котором ребята смогут сами приготовить и угостить друг друга разными вкусностями. Задание «Древо рода» также не исключает групповых форм работы. Сначала нужно составить генограмму с ребенком, а потом устроить «семейный вечер», где каждый воспитанник сможет рассказать о своей семье. При планировании такого формата можно продублировать изображение получившегося «древа рода» на большой лист (ватман, флипчарт), чтобы сделать более наглядной (и, возможно, более подробной) последующую презентацию. При групповой работе над этим заданием его также можно объединять с заданием «Я и люди моего рода» (стр. 16).

Участники процесса работы над «Книгой жизни»

Формат работы над «Книгой жизни» предполагает двух основных участников: ребенка и взрослого. Внесем несколько уточнений, которые имеют отношение именно к предлагаемой версии «Книги жизни».

1. Ребенок – воспитанник учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения. Возраст от 7 до 12 лет (в отдельных случаях, которые мы оставляем на усмотрение специалистов, возможна работа с детьми от 5 лет).

«Книга жизни» может быть использована с детьми, оставшимися без попечения родителей, перешедшими на воспитание в замещающие семьи. Но и в данном

случае мы также рекомендуем, чтобы работу по данной «Книге жизни» с ребенком осуществлял квалифицированный психолог.

2. Помощник – мы рекомендуем, чтобы в качестве Помощника при создании «Книги жизни» выступал квалифицированный психолог. Работа над «Книгой жизни» связана с проработкой личного опыта ребенка, в том числе травматичного. Специалист должен знать, как правильно отреагировать на те или иные проявления ребенка. Кроме того, часть заданий «Книги жизни» основана на известных психологических методиках, которые правильно провести и глубоко интерпретировать может только квалифицированный специалист.

Мы не рекомендуем отдавать ребенку предлагаемую «Книгу жизни» для самостоятельной работы. Участие взрослого при работе над «Книгой жизни» создает ту самую «зону ближайшего развития», когда у ребенка получается сделать что-то лучше и больше, чем у него бы получилось в одиночестве. Взрослый мотивирует ребенка к работе, подбадривает, поддерживает, дает дополнительные разъяснения к заданиям. Кроме этого, работа над некоторыми заданиями «Книги жизни» предполагает предварительную работу взрослого: сбор информации, поиск фотографий, изготовление ксерокопий с документов. Эту часть работы может делать социальный педагог учреждения, который не просто собирает и готовит необходимую информацию, но и в ряде случаев может выходить на личный контакт с ребенком при выполнении того или иного задания «Книги жизни».

Отдельно хочется обратить внимание на значимость обмена личным опытом между ребенком и Помощником. Если это будет естественно и органично для Помощника, можно делиться с ребенком и своими воспоминаниями о родителях, друзьях, семейных праздниках и пр. Это сделает контакт более надежным и расширит представления ребенка о мире.

Основные советы для Помощника при работе над «Книгой жизни»

1. Старайтесь искать положительные и жизнеутверждающие моменты во всем: в прошлом, настоящем и будущем ребенка.
2. Правда ищется не для того, чтобы она раздавила ребенка, а для того, чтобы она стала доступной, понятной, контролируемой.
3. В самых трудных жизненных обстоятельствах ребенка ищите то, что помогло ему их выдержать.
4. Воспринимайте себя именно как Помощника на пути ребенка в осмыслении себя и своей жизни. Работа с «Книгой жизни» – квест, настоящее путешествие и приключение (ведь ребенку предстоит так много пройти и столько всего узнать). Во всех волшебных сказках рядом с главными героями обязательно бывают незаменимые помощники.

Периодичность работы над «Книгой жизни»

Предлагаем обращаться к работе над «Книгой жизни» не чаще одного (максимум двух) раза в неделю. Длительность одного занятия по «Книге жизни» – не более одного часа. Оптимальный охват заданий за один раз – 4–5.

Иногда – особенно в самом начале работы над «Книгой жизни» – ребенок может демонстрировать большой энтузиазм и предлагать заниматься чаще и дольше. Такой повышенный энтузиазм может быстро угаснуть, и потом ребенка будет уже трудно склонить к систематической работе.

Предварительная подготовка

Предлагаем Помощнику предварительно самому пройти «Книгу жизни», хотя бы мысленно. Это поможет оценить остроту отдельных заданий и понять уровень необходимой предварительной подготовки для каждого конкретного задания, а

также подскажет дополнительные вопросы, которые можно обсудить по той или иной затронутой теме.

Ниже в разделе «Постраничные рекомендации по работе над «Книгой жизни» восклицательным знаком (!) отмечены те задания, к работе над которыми нужно готовиться дополнительно: собирать информацию, делать фотографии, снимать ксерокопии. Большая часть таких заданий приходится на раздел «Мое прошлое».

Постраничные рекомендации по работе над «Книгой жизни»

В данном разделе не дублируются формулировки текстов заданий, которые предложены на страницах самой «Книги жизни». Здесь приводится дополнительная информация, которая может объяснить значение того или иного задания и расширить контекст работы над ним.

Вводная часть

В *вводную часть* входит 8 заданий. Основная их направленность – познакомить ребенка с предстоящей работой по «Книге жизни» и освоить темы, которые носят базовый характер: имя, дата рождения, отношение к своему настоящему, прошлому и будущему.

Стр. 1. «Обращение от Помощника в создании «Книги жизни». «Книга жизни» начинается и заканчивается обращением Помощника. Длительность первого вступительного слова зависит от степени знакомства ребенка и Помощника. При необходимости расскажите больше о себе! Также на данном этапе стоит рассказать о том, как будет строиться работа над «Книгой жизни» (регулярность, длительность встреч), и ответить на возникшие у ребенка вопросы. В самом начале работы над «Книгой жизни» предлагаем ее подписать. Для этого специально оставлено место на обложке издания.

Стр. 2. «Подготовимся к работе!» Рассказ о том, что потребуется для создания «Книги жизни» можно подкреплять демонстрацией этих объектов (журналы,

фотографии, ксерокопии). Полистайте «Книгу жизни» вместе с ребенком. Пусть он сам научится определять, где ему нужно будет что-то рисовать (рамки), а где – что-то писать (строки). Изображение скрепки (как представлено на стр. 6) означает, что к этому месту нужно прикрепить ксерокопию документа. Поищите такую же скрепку на других страницах «Книги жизни».

! Стр. 3. «Моя фотография». Для работы над этой страницей необходима фотография ребенка. Желательно заранее приготовить недавнюю его фотографию. Или можно ее специально сделать в ходе первого занятия, потом распечатать и вклеить в отведенное место.

! Стр. 4. «Мое имя». До начала работы над этой страницей нужно собрать дополнительную информацию о значении имени ребенка и о том, каких известных людей зовут так же. Например, имя Александра означает «защитница людей», «храбрая», «благородная». Какая хорошая поддержка для ребенка узнать, что его имя несет такой возвышенный и прекрасный смысл! Также для ребенка может быть важно узнать, что такое же имя, как у него, было (есть) у известных полководцев, поэтов, путешественников, святых. Расскажите ему об этих людях.

! Стр. 5. «Мой возраст». До начала работы над этой страницей нужно собрать дополнительную информацию о дате рождения ребенка, а также узнать, чем известна эта дата. Получить интересные сведения о дате и годе его рождения можно, вбив эти сведения в поисковую строку www.yandex.ru и/или воспользовавшись ресурсом «Википедия» <https://ru.wikipedia.org>. Выберите для рассказа ребенку все самое интересное.

! Стр. 6. «Свидетельство о рождении». Очень важно найти и заранее снять копию свидетельства о рождении ребенка. Этот документ содержит много важной информации, которую можно и нужно знать каждому ребенку. Кроме того, наличие этого документа может поддержать ребенка, внушив ему чувство уверенности и дав ощущение стабильности: он существует, он важен, у него, как у взрослого, есть настоящие документы.

Стр. 7. «Три цвета времени». Эта страница предваряет стр. 8, на которой ребенок будет выбирать тему и с которой он будет продолжать свою работу над «Книгой жизни» («Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее»). Рисунки, нарисованные ребенком на этой странице, помогут психологу его последующий выбор и послужат ценным диагностическим материалом.

Стр. 8. «Мой план». Эту инструкцию попытайтесь изложить ребенку своими словами, но близко к тексту. Чтобы ему было более понятно, между чем он выбирает, еще раз полистайте с ребенком «Книгу жизни», обратив его внимание на то, какие задания будут в разных разделах.

«Мое прошлое»

Начинать работу над «Книгой жизни» с прошлого – хронологически весьма верно. Не исключено, что именно раздел «Мое прошлое» будет составлять главный (или даже единственный) интерес ребенка к этой работе. Неслучайно некоторые известные нам пособия, подобные «Книге жизни», посвящены только прошлому. В предлагаемом варианте «Книги жизни» прошлое рассматривается только как часть жизни ребенка, поэтому сюда включены разделы «Мое настоящее» и «Мое будущее». Хотя заданий в разделе «Мое прошлое» несколько больше, чем в остальных разделах, а именно 17. Не исключено, что, решив начать с темы прошлого, ребенок потом поменяет свое решение. Здесь предлагаем следовать за той последовательностью, которую устанавливает ребенок.

! Стр. 10. «Когда я только родился». С этой страницы начинается работа над темой прошлого ребенка. Потребуется предварительная подготовка. Во всяком случае, нужно будет найти изображение симпатичного новорожденного малыша (и запастись клеем, чтобы приклеить картинку), а также получить сведения из медицинской карты о весе и росте ребенка при рождении. Но основную часть задания можно и нужно делать вместе с ребенком. Заранее продумайте, как будете взвешивать ребенка и измерять его рост. Помогите ребенку рассчитать, сколько он прибавил в весе и росте за прошедшие годы. Если ребенок не может

этого сделать самостоятельно, сами рассчитайте эти показатели, наглядно показав ему, как это делается. Возможно использование калькулятора.

! Стр. 11. «Место, где я появился на свет». Работа над этим заданием также требует предварительной подготовки. Нужно заранее узнать, где родился ребенок (название местности, номер роддома). А вот поиск соответствующих изображений можно осуществить вместе с ребенком. Для этого рекомендуем рассказать ребенку о принципах поиска информации в Интернете, а потом вместе с ним набрать в поисковой системе www.yandex.ru имеющиеся названия. Если фотографии роддома таким способом (или каким-нибудь другим) раздобыть не получается, можно в отведенное место вклеить изображение местности, откуда ребенок родом (фото города и села).

! Стр. 12. «Моя мама». Информация о том, как зовут/звали родителей, есть в свидетельстве о рождении. Более развернутая информация должна содержаться в личном деле. Ребенку будет интересно узнать, сколько лет было его маме, когда он родился. Пусть ребенок запишет, что еще ему известно о матери (это могут быть какие-то личные его воспоминания или информация от Помощника).

! Стр. 13. «Мой папа». Информация о том, как зовут/звали родителей, есть в свидетельстве о рождении. Более развернутая информация должна содержаться в личном деле. Ребенку будет интересно узнать, сколько лет было его отцу, когда он родился. Пусть ребенок запишет, что еще ему известно об отце (это могут быть какие-то личные его воспоминания или информация от Помощника).

Стр. 14. «Моя семья». На данной странице предоставлено место для выполнения известного рисуночного теста «Моя семья». Его интерпретацию предлагают различные интернет-ресурсы и сборники психологических тестов. Специалистам интересно будет сопоставить данные по этому тесту и информацию, которая будет получена в ходе работы со следующим заданием – «Древо рода».

! Стр. 15. «Древо рода». Задание «Древо рода» представляет собой упрощенную для детей модификацию метода составления генограммы (об этой методике более подробно можно прочитать здесь: <https://pro-psixology.ru/psixologicheskoe-obsledovanie-semi/631-psixologicheskoe-obsledovanie-semi-kak-celogo.html>).

Помогите ребенку вписать в соответствующие листики его имя и имена его родственников. Чтобы правильно указать имена бабушек и дедушек и тем более имена прабабушек и прадедушек, скорее всего, нужно будет проделать предварительную поисковую работу. Ребенку важно почувствовать за своей спиной целый род: он – не случаен на этой земле; для того чтобы он смог появиться на свет, должны были встретиться и полюбить друг друга его предки. Для того чтобы на «Древе рода» указать родных братьев и сестер ребенка, его дядей и тетей, двоюродных бабушек и дедушек (особенно, если ребенок признает их значимыми лицами), нужно аккуратно вырезать из цветной или белой бумаги дополнительные листики такого же размера, подписать их и приклеить на нужное место.

! Стр. 16. «Я и люди моего рода». Задание на этой странице имеет важный терапевтический смысл. Поблагодарить своих родственников – значит разомкнуть круг сплошных обид, который часто складывается у воспитанников учреждения. Помогите ребенку сформулировать, за что он может быть благодарен своим родственникам. Если это вызывает очень большие трудности, наведите ребенка на мысль, что можно быть благодарным за сам факт своего рождения. Также пусть ребенок напишет, за что он может гордиться своими родственниками. Стоит подключить социального педагога для поиска необходимой информации. Например, может оказаться, что у ребенка, чьи родители были лишены родительских прав за асоциальный образ жизни, прадедушка был героем в Великой Отечественной войне.

Стр. 17. «Люди, которые всегда со мной». На этой странице ребенку предлагается вспомнить значимых людей, которые играли большую роль в его жизни. Отдельно обратите внимание ребенка, что здесь можно вспоминать не

только родственников. На этапе, предшествующем изъятию ребенка из семьи, у детей могут складываться какие-то особо доверительные отношения с кем-то из соседей, со школьной учительницей, с друзьями, с родителями кого-то из одноклассников. Впоследствии социальному педагогу стоит разыскать этих людей. Возможно, они смогут поддерживать ребенка в учреждении для детей-сирот и, может быть, даже забирать на каникулы и выходные.

! Стр. 18. «Я вспоминаю...» На этой странице предлагается вспомнить «свое самое первое воспоминание» и самую первую любимую игрушку. Обсудите с ребенком все, что ему удалось вспомнить. Расширьте контекст самого первого воспоминания (когда и где это было, что сейчас с людьми, которые, возможно, фигурировали в рассказе ребенка). Рассказ ребенка о первом воспоминании позволит больше понять про его прошлое. Поспрашивайте его о любимой игрушке. Фото любимой игрушки можно поискать вместе с ребенком в Интернете. Когда она будет найдена, распечатайте это изображение и вклейте в отведенное место. Не сомневаемся, что это доставит ребенку много положительных эмоций.

! Стр. 19. «Дом, в котором...» Эта страница поможет ребенку актуализировать информацию, связанную с дорогими для него местами. Большой психологической поддержкой ребенку станет, если удастся сделать фотографии мест, где он жил раньше и где ему было хорошо (можно также попытаться найти изображение этих мест в Интернете). Пусть он подпишет, что это были за места. При полной невозможности предоставить фотографическое изображение этих мест, можно попросить ребенка их нарисовать, но предполагаемый положительный эффект от выполнения данного задания, скорее всего, будет ниже.

Стр. 20. «Праздник, который всегда со мной!» Традиции имеют важное значение в жизни человека (даже если какие-то повторяющиеся события человек не называет традицией). Особенно ярко традиции проявляются в том, как отмечаются семейные праздники. Поговорите с ребенком о том, как раньше

отмечались праздники в его жизни (что обычно готовили, кого приглашали, когда и как дарили подарки и т. д.). Если у ребенка сохранилась фотография с одного из таких праздников, попробуйте сделать с нее копию и вклейте в отведенное место. Если такой фотографии нет (что более вероятно), попросите ребенка нарисовать, как проходили праздники. Возможно, оставленного для рисования места окажется недостаточно, тогда задействуйте один из пустых листов в конце раздела «Мое прошлое». Если при перемещениях ребенка (из учреждения в учреждение, из учреждения в семью) будут учитывать традиции его прежней жизни, то процесс адаптации на новом месте пройдет успешнее.

! Стр. 21. «Семейная поваренная книга». У каждого из нас есть воспоминания о блюдах, которые мы очень любили в детстве, но которые нам уже не попробовать: бабушкины пирожки, самодельная пастила, маринованный виноград или что-то еще. Поговорите с ребенком о той «вкусняке», которая осталась для него только воспоминанием. Найдите рецепт этого блюда! В случае «бабушкиных пирожков» хорошо бы навестить саму бабушку и узнать рецепт из первых уст (если, конечно, такое возможно). Это будет прекрасный повод навестить родственницу воспитанника учреждения, которая по возрасту или состоянию здоровья уже не может принять опеку, но которая снова может появиться в жизни ребенка. Возможен поиск нужного рецепта в Интернете. Важно не просто собрать всю необходимую информацию о рецепте, но и действительно приготовить это блюдо, угостив друзей и поделив, таким образом, с ними радость. Более подробно о том, как работать с методикой «Семейная поваренная книга», можно прочитать по ссылке http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm.

Стр. 22. «Семейная реликвия». Вы уже вспомнили, какая вещь представляла особую ценность в вашей семье? Что это было? Кому принадлежала эта вещь? При выполнении этого задания становится особенно очевидным, как важно самому заранее пройти задания «Книги жизни», прежде чем приступать к работе с ребенком. Более подробно о том, как работать с методикой «Семейная

реликвия», можно прочитать по ссылке

http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm.

Стр. 23. «Это было со мной». Детям бывает интересно узнать, какие заболевания им пришлось преодолеть, когда они были совсем маленькими. «Вот, оказывается, через что мне пришлось пройти!» – может подумать ребенок, и подумать с восхищением. Поищите эту информацию в медицинских картах! А о разных физических травмах (ожоги, порезы, переломы) дети могут рассказать сами. Мальчишки так вообще иногда гордятся тем, как «круто» им когда-то пришлось. Отдельно обращаем внимание на то, что речь в этом задании идет именно о заболеваниях и травмах, перенесенных давно, возможно в раннем детстве. Теме актуального состояния здоровья посвящено задание «Мое здоровье» на стр. 44 (раздел «Мое настоящее»).

! Стр. 24. «Линия жизни». Необходимость этого задания определяется тем, что часто у воспитанников учреждения царит самый настоящий хаос в понимании того, как складывалась их жизнь. События их биографии могут перемешиваться, накладываться одно на другое, наконец, вытесняться. Внезапный отрыв от кровных родителей, перемещение из одного учреждения в другое, отказы принимающих родителей – все это часто проходило без каких-либо объяснений и ритуалов прощания. Это задание мы специально поставили в конце раздела «Мое прошлое», когда ребенок уже может немного привыкнуть вспоминать то, что с ним было. Но, возможно (и даже, к сожалению, скорее всего), ребенок может не справиться с задачей хронологии событий, поэтому и здесь нужна предварительная работа специалиста (изучение личного дела). Начало линии жизни – это рождение. Не рекомендуется на одной линии жизни отмечать реальные события и события будущего (запланированные обстоятельства). Если ребенок хочет зафиксировать то, чему еще только предстоит свершиться, выделите для этой задачи свободный лист из раздела «Мое будущее». Сами нарисуйте линию, отметив, что ее начало – это сегодняшней день.

Задание «Линия жизни» идет в паре с заданием «Это то, что возьму я с собой».

Более подробно о том, как работать с методикой «Линия жизни», можно прочитать по ссылке http://www.psychodrama.narod.ru/text/bibchuk_dianova.htm.

Стр. 25. «Это то, что возьму я с собой». Это задание фактически является продолжением задания «Линия жизни». Здесь специалист может оказать большую помощь ребенку, поработав со смыслами тех событий, которые уже выявлены в жизни ребенка. «То, что не убивает нас, делает нас сильнее», – сказал Фридрих Ницше. Каждое событие жизни имеет свой смысл. И даже самые тяжелые обстоятельства могут иметь не только негативное влияние на всю последующую жизнь. Очень важно найти как можно больше «ресурсного» в прошлом ребенка.

Стр. 26. «Я горжусь». Все основные разделы «Книги жизни» («Мое прошлое», «Мое настоящее» и «Мое будущее») заканчиваются похожим по типу заданиями, направленным на поиск в поведении ребенка достойного (в прошлом, настоящем и будущем). В данном задании предлагается поговорить с ребенком о том хорошем, что ему удалось сделать когда-то давно. Возможно, прошлым летом он не дал котенка в обиду уличным мальчишкам или целую неделю сам заботился о маленьком братишке, потому что родители это делать были не в состоянии. Ребенок, который сидит рядом с вами, действительно большой молодец! Помогите ему почувствовать это.

Стр. 27–30. Свободные листы. Эти страницы специально оставлены свободными, потому что в ходе работы с разными детьми могут (и должны!) возникнуть разные новые темы, которые будут нуждаться в дополнительной проработке. Если у ребенка особенно запутанная и сложная история перемещений, стоит продолжить работу над хронологией событий на этих страницах. Свободные листы можно также использовать для создания рисунков к заданиям, если отведенного для этого места на той или иной странице недостаточно. Если нет идей, чем заполнить свободные листы, просто оставьте их пустыми. Придет время, и ребенок сам решит, чем их заполнить.

«Мое настоящее»

Если ребенок начал с этого раздела, значит, у вас будет возможность лучше понять то, что сейчас происходит с ним и составляет круг его интересов, прежде чем двигать вглубь («Мое прошлое») и вверх («Мое будущее»). Кроме того, сфера настоящего – наиболее доступная для вас сфера жизни ребенка. У вас будет возможность понять, как ребенок интерпретирует знакомые и вам факты, обстоятельства, что позволит точнее воспринимать его оценки событий прошлого и поможет лучше понять имеющиеся мечты и планы на будущее. Общее количество заданий этого раздела – 15.

Стр. 32. «Сейчас я живу здесь». Кроме задач по реконструкции прошлого не меньшее значение имеет помощь в анализе настоящего. Помогите ребенку посмотреть в глаза тому, что сейчас происходит с ним. Придет время, и настоящее обязательно станет прошлым. И лучше сразу его охватить и принять, чтобы потом не собирать по крупицам то, что уже и так стало неотъемлемой частью жизненного опыта. На данной странице мы предлагаем помочь зафиксировать то место, где сейчас живет ребенок. Эту фотографию сделать совсем несложно. И написать несколько слов о своей комнате или в целом об учреждении (если речь идет именно об учреждении) тоже вполне возможно.

Стр. 33. «Люди, которые сейчас со мной». Это задание представляет собой одну из модификаций метода социогаммы (автор модификации – Жуйкова Е.Б.). Задание позволяет наглядно увидеть, каких людей в своей жизни ребенок считает особенно важными, каких – менее. Последующему анализу необходимо подвергнуть размер выбранных кружочков для тех или иных людей, цвет кружочков и степень их удаленности от кружочка, символизирующего самого ребенка. Описание классической социогаммы можно найти по ссылке <https://yadi.sk/d/cmYHfmqXKbRSM>

Стр. 34. «Распорядок дня». Распорядок дня – вещь, весьма специфичная для учреждения. Интересно ее не только зафиксировать, но и обсудить с ребенком. Что в этом распорядке дается ему с наибольшим усилием? Что ребенок предложил бы сделать немного по-другому? Что ему нравится в существующих

порядках? Поговорите с ребенком о том, что в жизни все меняется и что настанет время, когда типичный день будет выглядеть совершенно иначе. Если это будет для вас естественно и органично, поделитесь с ребенком информацией о том, как выглядит ваш день.

Стр. 35. «Мое свободное время». У детей обязательно должно быть свободное время, то есть время, когда они предоставлены сами себе и могут заниматься своими собственными делами, которые бывают даже у самых маленьких детей. К сожалению, в учреждениях часто наблюдается дефицит того самого свободного времени. Тем важнее поговорить с ребенком о том, что ему удастся делать в свое свободное время. Обсудите также и то, на что этого времени категорически не хватает. При желании расскажите, как вы проводите свое свободное время.

! Стр. 36. «Праздники сегодня». На этой странице мы снова возвращаемся к теме традиций, которые весьма ярко проявляются при отмечании праздников. (Снова – если ребенок начинал свою работу над «Книгой жизни» с раздела «Мое прошлое»; там, на стр. 20, было аналогичное задание «Праздник, который всегда со мной», направленное на уточнение деталей праздников, которые были в жизни ребенка до попадания в учреждение.) В рамках задания предлагается собрать информацию о праздниках, которые сейчас есть в жизни ребенка. У ребенка может не быть ни одной фотографии с такого праздника. Несмотря на то, что фотографии часто делаются сотрудниками учреждениями или волонтерами, непосредственно детям они редко достаются. Наличие фотографий, уважительное к ним отношение со стороны взрослых позволит ребенку лучше принять свою жизнь в учреждении. Запланируйте фотосъемку ребенка в ходе ближайшего праздника.

Стр. 37. «Мои друзья». Жизнь детей в детском учреждении по определению приводит к очень большому и излишне частому общению со сверстниками. Между тем психологами отмечается частая поверхностность таких контактов. Попробуйте при работе по данному заданию поговорить с ребенком о дружбе.

Кто такой друг? Что мы можем сделать для своих друзей? По возможности поделитесь какими-то своими личными историями, связанными с темой дружбы.

Стр. 38. «Моя внешность». Задание на этой странице можно рассматривать как парное с заданием на следующей странице («Мои чувства», стр. 39). Здесь ребенку оказывается помощь в осознании характеристик своей внешности (цвет волос, размер обуви и пр.), а на следующей странице ребенку предлагается проанализировать свои чувства (вернее, оценить причины возникновения тех или иных эмоциональных состояний). Помогите ребенку правильно описать свою внешность, так как возможно возникновение трудностей, например, при оценке размера одежды, при описании формы носа и пр.

Стр. 39. «Мои чувства». В ставшей известной нам «Книге жизни», подготовленной фондом Lumos (Великобритания), значительный акцент сделан именно на настоящем. Описание имеющихся чувств, фантазирование на тему идеальных каникул словно призвано стать хорошим подспорьем для кандидатов в принимающие родители, готовящихся к знакомству с ребенком. В этом ключе мы и предлагаем рассматривать данное задание. Помогите ребенку раскрыть себя, чтобы взрослому было легче установить с ним контакт.

Стр. 40–41. «То, что я люблю», «То, что я не люблю». Эти страницы парные. Фактически они отзеркаливают друг друга. Ребенку предлагается подумать над тем, что он любит и что он не любит, причем в одних и тех же сферах жизни. Несмотря на кажущуюся легкость и простоту таких заданий, дети могут испытывать определенные трудности с их выполнением. Коллективное воспитание, жесткий распорядок дня, кем-то «раз и навсегда» составленное меню, дефицит свободного времени, уязвимость личного пространства приводят к тому, что ребенок практически отвыкает думать о том, что нравится лично ему (во всяком случае, отвыкает проявлять это). Предпочтения могут демонстрироваться только в фазе открытого бунта. Тем важнее в спокойной, дружелюбной атмосфере поговорить с ребенком о том, что ему нравится, а что

нет. В идеале – нужно использовать полученные сведения, чтобы изменить к лучшему жизненную ситуацию вокруг ребенка.

Стр. 42–43. «То, что дает мне силы», «То, что я могу». Задания на этих двух страницах так же по своей сути являются парными. Задание на стр. 42 предполагает выявление тех ресурсов, которые дают ребенку силы жить дальше. Обратите особое внимание ребенка на то, что способствовать этому могут очень разные вещи и явления (это могут быть люди, воспоминания, мечты). Очень важно примерить это задание (как и другие) на себя. Подумайте над тем, что дает лично вам силы жить дальше. Фактически задание на стр. 42 направлено на определение того, что «я получаю от мира», а задание на стр. 43 направлено на то, что «я могу этому миру дать через свои знания и умения». Поговорите с ребенком на тему нашей роли в жизни других людей.

Стр. 44. «Мое здоровье». Обращение к теме здоровья есть также в задании «Это было со мной» на стр. 23 (раздел «Мое прошлое»). Но в том задании предлагается вспомнить о заболеваниях, недугах и физических травмах, которые были когда-то давно, возможно в самом раннем детстве. В задании «Мое здоровье» предлагается обсудить текущее состояние здоровья ребенка. Важно сделать акцент на рекомендациях, полученных от врача. Возможно, ребенку нужно пить определенные лекарства или соблюдать строгую диету. Помогите ему осмыслить эти рекомендации, принять их, лучше запомнить. Описание медицинских диагнозов скопируйте и вклейте в отведенное место.

Стр. 45. «Мое настроение». Задание на этой странице можно обсуждать с ребенком в паре с предыдущим заданием. Поговорите с ребенком о том, как могут соотноситься здоровье (физическое состояние) и настроение (душевное состояние). Может ли плохое состояние здоровья отражаться на настроении? И может ли хорошее, бодрое расположение духа положительно влиять на здоровье?

Стр. 46. «Я могу гордиться тем, что совсем недавно я...» Все основные разделы «Книги жизни» («Мое прошлое», «Мое настоящее» и «Мое будущее»)

заканчиваются похожим по типу заданиями, направленными на поиск достойных сторон в жизни ребенка (в прошлом, настоящем и будущем). В данном задании предлагается поговорить с ребенком о том хорошем, что ему удалось сделать совсем недавно, за последние дни, а еще лучше – прямо сегодня, то есть в его непосредственном настоящем.

Стр. 47–50. Свободные листы. Эти страницы специально оставлены незаполненными, потому что в ходе работы с разными детьми могут (и должны!) возникнуть разные новые темы, которые будут нуждаться в дополнительной проработке. Если новые темы не появились, можно просто оставить свободными эти листы. Придет время, и ребенок сам найдет, чем их заполнить.

«Мое будущее»

Весь этот раздел, начиная с самого первого задания, потребует от ребенка внутренней свободы, потому что придется фантазировать и мечтать о том и планировать то, что еще никогда не было. Безусловно, это может лучше получиться, если ребенок будет уже подготовлен предшествующей проработкой его прошлого и настоящего. Но если ребенок начал работу в «Книге жизни» с раздела «Мое будущее», то это, в свою очередь, может задать позитивный настрой всей последующей работе. Кто из нас не любит фантазировать и мечтать! Общее количество заданий – 7.

Стр. 52. «Я хочу быть...» Возможно, ребенок примется задавать уточняющие вопросы: «А это когда сколько мне будет лет?» «Имеется в виду по профессии?» Лучше не давать никаких направляющих ответов. Пусть ребенок нарисует себя так, как он это понял. А уже потом, когда рисунок будет готов, попросите ребенка подробнее рассказать, что это за человек. Сколько ему лет? Какая у него профессия? Есть ли у него семья? Собака? О чем он теперь мечтает? Какое у него настроение? Где он живет? Что он вспоминает из своего детства? И так далее.

Стр. 53. «Когда я вырасту...» Цель этого задания – обсудить с ребенком, чтобы он обязательно хотел сделать в будущем, а чего – нет. Известно, что ни от чего нельзя зарекаться. Поэтому предлагаем более подробно обсудить именно второй пункт. А что будет, если «нежелательное» все-таки случится? Как можно будет исправить сложившуюся ситуацию? Какие меры нужно будет предпринять, чтобы такое не повторилось снова?

Стр. 54. «Моя будущая семья». Обсудите с ребенком, какую бы семью он бы хотел создать. При случае посмотрите с ребенком мультипликационный фильм «В гости к Робинсонам». Это хороший мультипликационный фильм о ребенке-сироте, с острым сюжетом и элементами фантастики. Главный герой, ребенок, отправившийся на поиски своей кровной семьи с помощью машины времени, попадает в грядущее, где случайно знакомится со своей будущей семьей (видит жену, ребенка). Вера в будущее – это то, что может в значительной степени компенсировать потери прошлого.

Стр. 55. «Мой будущий дом». Одной из модификаций данного задания, которое иногда психологи предлагают на занятиях с воспитанниками детских домов и школ-интернатов, является объемное конструирование из бумаги своего будущего дома. В этом случае специалисты оценивают общее впечатление, которое производит дом. Спрашивают у ребенка, кто его населяет, приходят ли гости в этот дом и многое другое. Аналогичные параметры оценки и вопросы можно использовать и при работе над данным рисуночным заданием.

Стр. 56. «Мои будущие путешествия». Поговорите с ребенком о месте, куда бы ему хотелось поехать. Поищите вместе с ним в Интернете, в книгах или журналах информацию об этих местах. Совместно посмотрите фото этих мест. Обсудите, как лучше подготовиться к поездке. Это позволит подкрепить мечту реальными планами по ее воплощению.

Стр. 57. «Мои будущие достижения». Все основные разделы «Книги жизни» («Мое прошлое», «Мое настоящее» и «Мое будущее») заканчиваются похожими по типу заданиями, направленным на поиск в поведении и жизни ребенка

достойного (в прошлом, настоящем и будущем). В данном задании предлагается поговорить с ребенком о том важном и хорошем, чего бы ему хотелось достичь в своем будущем.

Стр. 58. «Вопросы, ответы на которые я хотел бы получить». Помогите ребенку сформулировать эти вопросы. Отдельно уточните, что эти вопросы не могут быть адресованы лично вам. Это те вопросы, ответы на которые ответит сама жизнь тем или иным развитием событий.

Стр. 59–62. Свободные листы. Эти страницы специально оставлены свободными, потому что в ходе работы с разными детьми могут (и должны!) возникнуть разные новые темы, которые будут нуждаться в дополнительной проработке. Предлагаем использовать один из листов для модификации задания «Линия жизни» со стр. 24, только в проекции на будущее. Создайте с ребенком линию жизни, где начальной точкой будет не дата рождения, а сегодняшний день. Обсудите с ребенком, что и в какие периоды может его ждать (окончание школы, поступление в училище или институт, выход на первую в жизни работу). Также можно затронуть такие темы, как образование семьи и появление детей. Если остальные листы по-прежнему остаются свободными, просто оставьте их. Придет время, и ребенок сам найдет, чем их заполнить.

Стр. 63. «Пожелания Помощника». «Книга жизни» начиналась обращением Помощника, и вполне закономерно, что работа должна заканчиваться также словами Помощника. На этот раз мы предлагаем, чтобы Помощник написал свои пожелания ребенку. Как, например, делали иногда вожатые в хороших пионерлагерях. Эти пожелания по традиции завершат процесс работы над «Книгой жизни». Если Помощников было несколько (например, иногда с ребенком работал не психолог, а социальный педагог), пусть все напишут добрые напутственные слова. При этом важно сказать ребенку, что жизнь продолжается, а что там будет дальше, покажет время.

Дополнительная литература

1. Капилина (Пичугина) М.В., Панюшева Т.Д. Приемный ребенок: жизненный путь, помощь и поддержка. – М.: Ника, 2015.
2. http://www.detinashi.ru/admin/app/webroot/images/content/file/Kniga_Zhizni.pdf
(«Книга Жизни» Vera Fahlberg, перевод Панюшевой Т.Д.).