

## Ресурсные группы для приемных родителей и детей из приемных семей

В 2020 году в ИРСУ к уже существующим ресурсным группам для приемных родителей «Уже вместе» (для родителей в период адаптации приемного ребенка) и «Связующая нить» (группа укрепления привязанности для родителей и детей) добавились еще несколько новых проектов:

- «Гудбай, школьный стресс» — тренинг адаптации к школе для детей 7-9 лет и их родителей;
- «Арт-нить» — творческий онлайн тренинг для детей 9-12 лет и их родителей;
- «Предки» — психодраматическая группа для родителей подростков;
- «3D-эффект» и «ЖИла» — психологический тренинг для подростков;

В начале и в конце работы каждой группы участникам предлагалось заполнить анкеты обратной связи (в подростковых группах анкеты заполняли родители подростков). Во входных анкетах родителям предлагалось ответить на несколько вопросов о ребенке, семье, опыте приемного родительства. В итоговых анкетах вопросы касались удовлетворенности работы группы. Кроме того, до и после прохождения программы участники оценивали эмоциональное состояние (свое и ребенка) и качество взаимодействия с ребенком, что позволило проанализировать изменения в результате работы в группе.

Ниже приводится анализ данных, собранных через анкеты обратной связи за два учебных года 2020/2021 и 2021/2022. Группы формировались в сентябре и в январе, длительность работы каждой группы определялась соответствующей программой.

За этот период в работе ресурсных групп приняло участие 186 семей.

### Источники информирования клиентов о программах ИРСУ

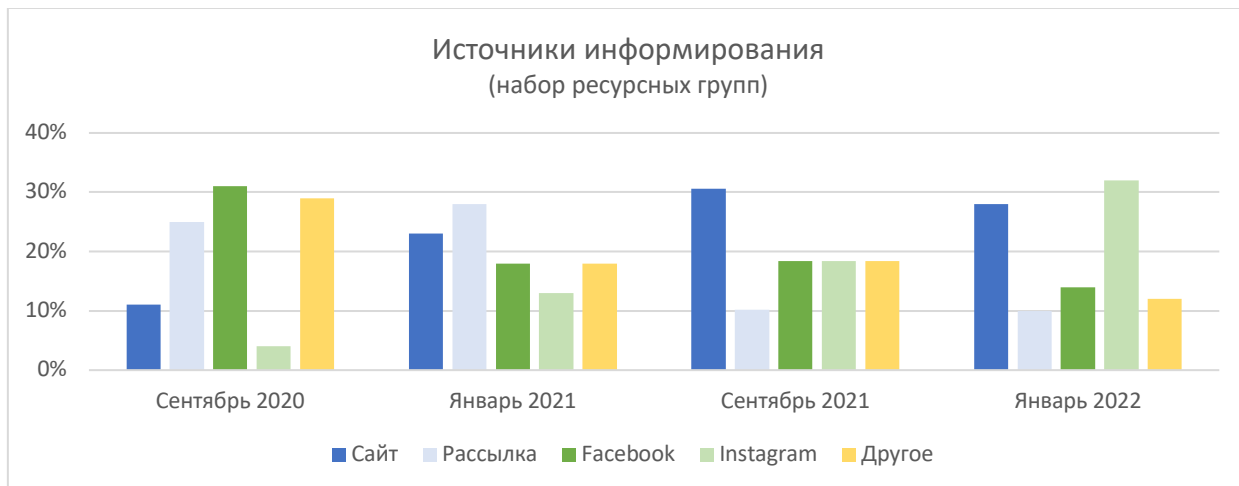
Организация регулярных ресурсных групп разной направленности (тематика, формат встреч и возраст детей) для приемных родителей и детей из приемных семей — это новый проект ИРСУ. Осенью 2020 года информация об этих группах распространялась в первую очередь среди бывших клиентов ИРСУ. Поэтому закономерно, что в основном родители узнавали о наборе ресурсных групп на страницы ИРСУ в сети Facebook (31%), от знакомых (29%) и из рассылки ИРСУ (25%).

Информированность через сайт в сентябре 2020 составляла всего 11% и постепенно росла, достигнув через год показателя 31%. На сайте регулярно обновляется информация о ресурсных группах и клиентам ИРСУ удобно находить нужную информацию, регистрироваться в группы и оставлять отзывы.

Доля клиентов, которые узнавали о ресурсных группах в сети Instagram составляла в сентябре 2020 года всего 4%. При каждом следующем наборе групп этот показатель неуклонно рос и в январе 2022 года достиг 32%, существенно вытеснив Facebook (показатель снизился в 2 раза). Социальные сети ИРСУ остаются основным источником привлечения клиентов (за указанный период суммарный показатель вырос на 10% и достиг 46%). Это обеспечивается регулярным познавательным контентом в социальных сетях и удобством для пользователей.

В 2021/2022 учебном году показатель информирования через рассылки снизился примерно в 2 раза по сравнению с 2020/2021 учебным годом. Это объясняется тем, что регистрация участников в ресурсные группы происходила очень оперативно и не было необходимости для групп «Предки» и «Связующая нить» дублировать в рассылке информацию, представленную на сайте и в социальных сетях.

Диаграмма 1. Источники информирования клиентов о ресурсных группах ИРСУ



## Портрет клиента

### Категории семей

Анализ состава ресурсных групп показал, что почти треть всех участников ресурсных групп — это члены многодетных семей, около четверти семей воспитывают детьми с ОВЗ. Часто обращаются за поддержкой родители, которые воспитывают приемного ребенка в одиночку — 32%. Более 20% семей воспитывают приемного подростка (т.е. приняли в семью ребенка в возрасте от 10 лет и старше), а 17% семей приняли сиблингов.

Вполне закономерно, что за помощью чаще обращаются многодетные родители или одинокие родители.

Диаграмма 2. Категории семей, обращающиеся за помощью в формате ресурсных групп



Ниже показано распределение категорий семей в тематических группах. Выделены те категории, которые превышают 20%.

### Группы «Уже вместе»

За указанный период было проведено 4 группы (по одной в каждом семестре), всего в их работе приняло участие 52 семьи.

*Из отзывов:* «Получая поддержку и обращая внимание на ресурсы, мне стало проще общаться с ребенком».



### Группы «Связующая нить»

Было проведено 3 группы (две в осенние семестры и одна в весенний семестр 2022 года). Общее число участников — 20 семей.

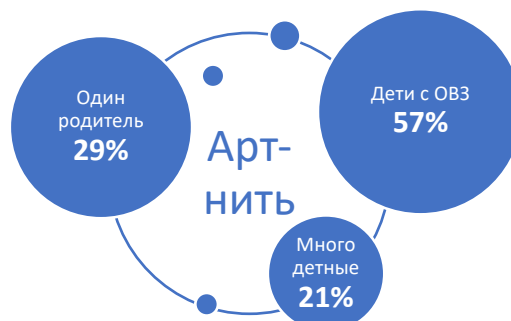
*Из отзывов:* «Спасибо за работу и большое количество важных открытий в себе и своём ребёнке, которые случились благодаря Вам».



### Группы «Арт-нить»

Это малые группы для совместной творческой работы родителя и ребенка. В работе трех групп приняло участие 14 семей.

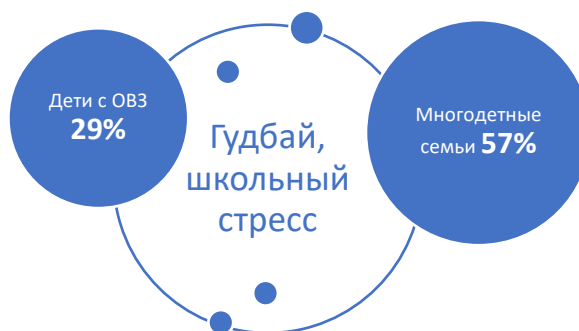
*Из отзывов:* «Каждое занятие было праздником! Спасибо замечательным педагогам».



### Группы «Гудбай, школьный стресс»

Было проведено 3 группы (две в осенние семестры и одна в весенний семестр 2021 года). В работе групп приняло участие 14 семей.

*Из отзывов:* «Пришли с целью, чтобы ребенок стал более самостоятельным, лучше понимал и контролировал свои эмоции, а я спокойнее относилась к его учебе и особенностям поведения. Вижу очень хороший результат за этот год. Даже больше чем ожидала».



### Группы «Предки»

Было проведено 3 группы (две в осенние семестры и одна в весенний семестр 2021 года). В работе групп приняло участие 14 семей.

Показатель «40% приемные подростки» — это дети, принятые в семью в подростковом возрасте. Процент семей с подростками на момент участия в группе существенно выше.

*Из отзывов:* «Очень полезно побывать на месте ребенка и ощутить его чувства».

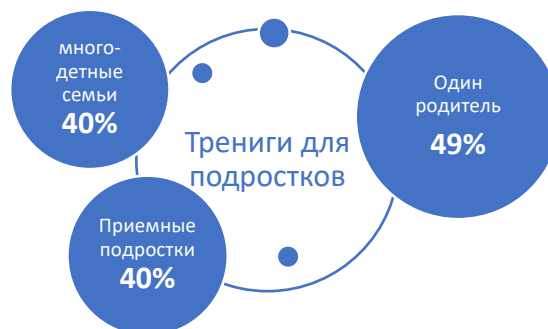


### Тренинги для подростков «3D-эффект» и «ЖИла»

Было проведено 4 тренинга, в которых приняло участие 35 подростков из приемных семей.

Все участники групп — это подростки из приемных семей. Показатель «40% приемные подростки» — это дети, принятые в семью в подростковом возрасте, остальные участники выросли в приемных семьях.

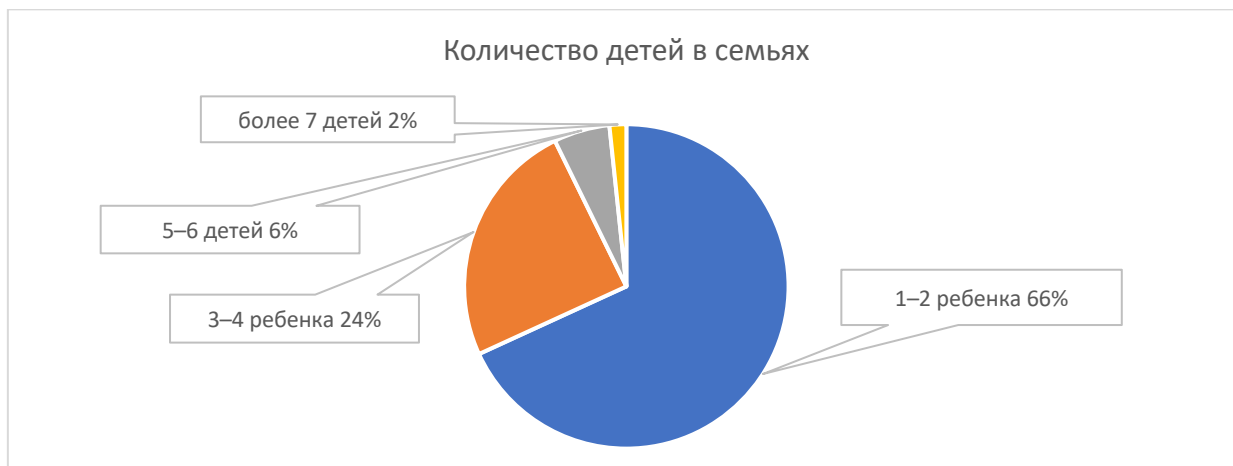
*Из отзывов:* «Для моего подростка встречи с группой стали значимыми событиями. Он заранее собирался, чтобы не опоздать, а приехать до начала и провести время с новыми знакомыми».



### Количество детей в семьях

Среди участников ресурсных групп большинство родителей воспитывает 1-2 детей. Доля многодетных семей — почти треть от общего числа (32%).

Диаграмма 3. Количество детей в семьях клиентов ресурсных групп

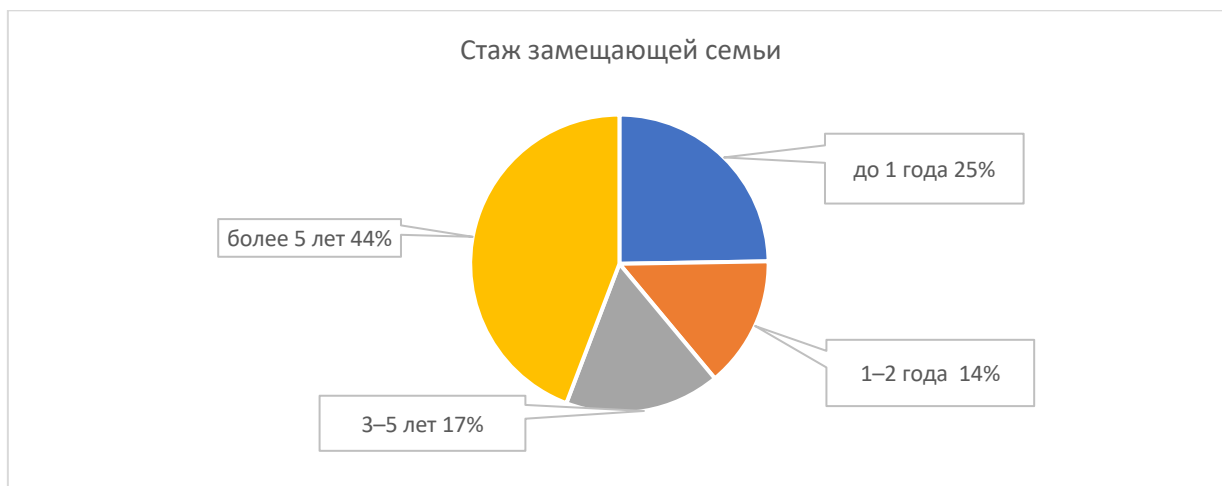


### Стаж замещающей семьи

Почти половина семей, участвующих в работе ресурсных групп — это приемные родители с стажем более 5 лет. Это говорит о том, что приемным семьям нужна долговременная помощь, не только в период адаптации, но и в дальнейшем, например, при прохождении нормативных кризисов.

Стоит отметить, что вторая значительная категория семей, которые обращаются за поддержкой в ИРСУ — это семьи, только взявшие приемных детей, они остро нуждаются в сопровождении и ресурсные группы оказывают им необходимую поддержку.

Диаграмма 4. Стаж замещающих семей по информации от участников ресурсных групп



### **Влияние программ на эмоциональную устойчивость родителя**

После завершения занятий всем участникам предлагалось заполнить итоговую анкету (в группах для подростков «3D эффект» и «ЖИла» на вопросы анкетирования отвечали родители).

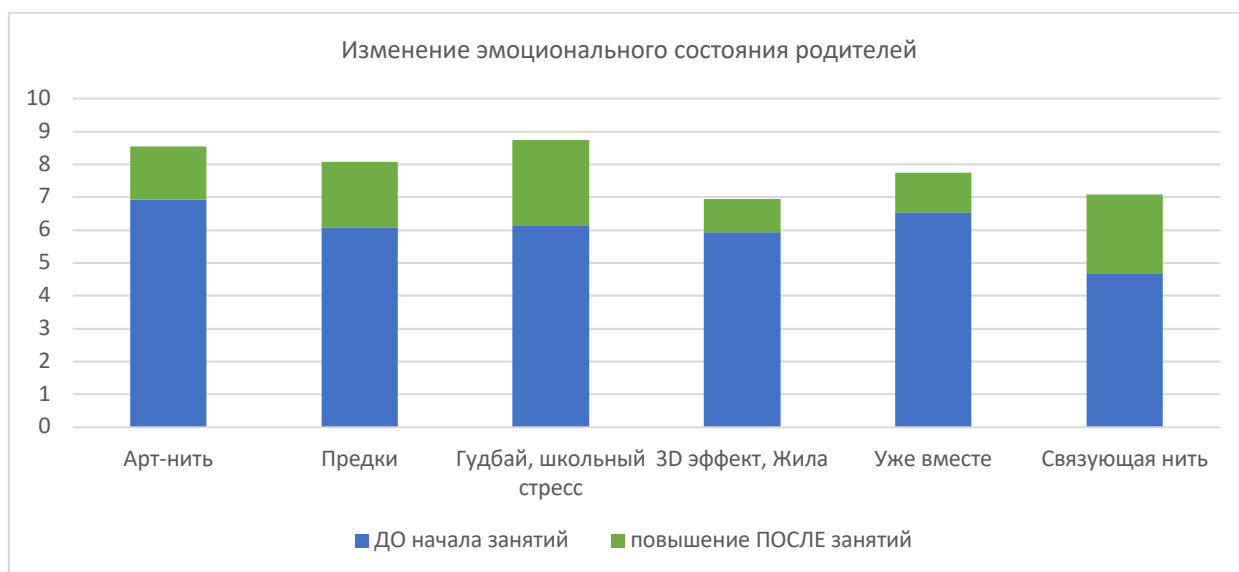
В итоговом анкетировании осеннего семестра 2020/2021 года приняло участие лишь 50% слушателей (это был первый семестр, когда участникам после завершения работы групп предлагалось заполнить выходную онлайн анкету). Это сильно затруднило процесс

сопоставления данных входных и итоговых анкет. В весеннем семестре 2020/2021 года удалось принципиально изменить ситуацию со сбором обратной связи. Итоговые анкеты заполнили 85% слушателей. Но в 2021/2022 учебном году процент заполнения итоговых анкет снизился до 64%.

Сбор обратной связи в онлайн формате требует дополнительных организационных усилий или более тщательного разъяснения участникам групп, в чем необходимость сбора обратной связи и каким образом ИРСУ использует эти данные в дальнейшей работе.

Во входных и итоговых анкетах родителям предлагалось оценить по 10-бальной шкале свое эмоциональное состояние. Во всех группах оценка эмоционального состояния участников стала выше после посещения ресурсной группы.

Диаграмма 5. Изменение эмоционального состояния родителей (по данным за два учебных года 2020/2021 и 2021/2022)



Значительное овышение зафиксировано в группах «Гудбай, школьный стресс» (на 2,6 балла), «Связующая нить» (на 2,4 балла) и в группах «Предки» (2 балла). В группах «Арт-нить» этот показатель несколько ниже (на 1,6 балла).

В группах «Уже вместе» повышение на 0,8 балла является высоким показателем, т.к. участники этих групп проходят период адаптации ребенка в семье, проходят через кризис и часто находятся в стрессе.

В группах тренингов для подростков «3D эффект» и «жИла» показатель эмоционального состояния родителей тоже вырос примерно на 1 балл. Заметим, что это улучшение эмоционального состояния родителей тех подростков, которые занимались в группе. Сами родители при этом занятия не посещали.

Эмоциональное состояние подростков после прохождения тренинга (по мнению родителей) оценивалось только для первого такого тренинга осенью 2020 года, тогда было зафиксировано, что улучшение у подростков было на 2,6 балла.

В последующих группах этого вопроса в анкетах родителей уже не было. Во входные и итоговые анкеты был добавлен блок вопросов для анализа изменений качества взаимодействия родителей и детей.

На основании анализа данных анкетирования можно сделать вывод о том, что работа ресурсных групп способствует нормализации эмоционального состояния родителей.

## Оценка родителями качества взаимодействия с ребенком

В 2020/2021 учебном году во входных и итоговых анкетах участникам ресурсных групп предлагалось выбрать фразы, отражающие их взаимодействие с детьми.

### Поведение ребенка:

- ведет себя хуже, чем обычно
- ведет себя лучше, чем обычно

### В какой мере родитель испытывает раздражение:

- постоянно испытываю раздражение
- часто испытываю раздражение
- иногда испытываю раздражение, но могу с этим справиться

### Восприятие родителем конфликтных ситуаций с ребенком:

- почти никогда не могу добиться понимания со стороны ребенка
- при возникновении конфликта чаще всего мне удается договориться с ребенком и
- игнорирует мои советы
- стал чаще прислушиваться к моим советам

На диаграммах ниже видно, что позитивные высказывания упоминаются участниками в конце работы ресурсных групп чаще, а негативные реже. На основании этого можно сделать вывод о том, что после посещения ресурсных групп взаимодействие родителей с детьми в конфликтных ситуациях становится менее напряженным, более конструктивным.

Диаграмма 5а. Взаимодействие с ребенком (позитивные аспекты)  
(процент упоминания из предложенных в анкетах описаний взаимодействий с ребенком)

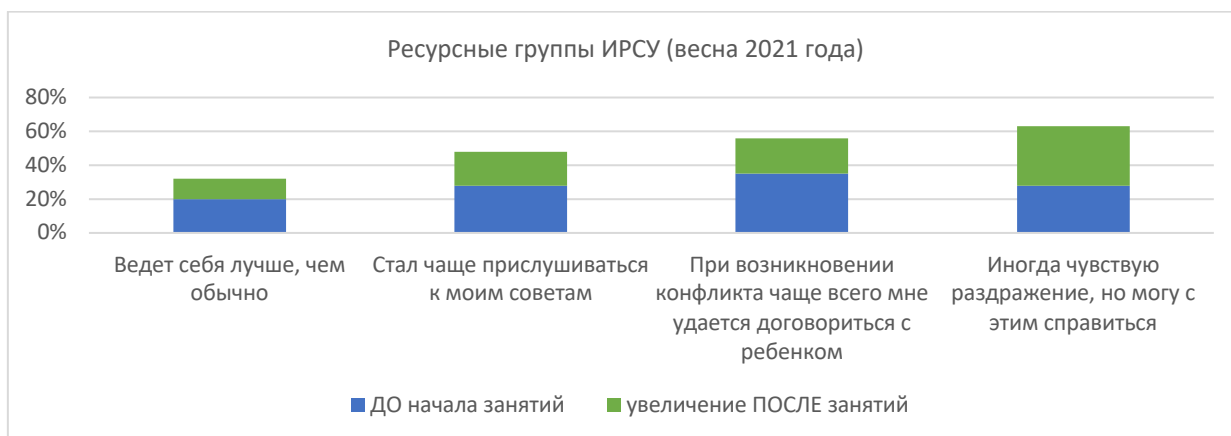
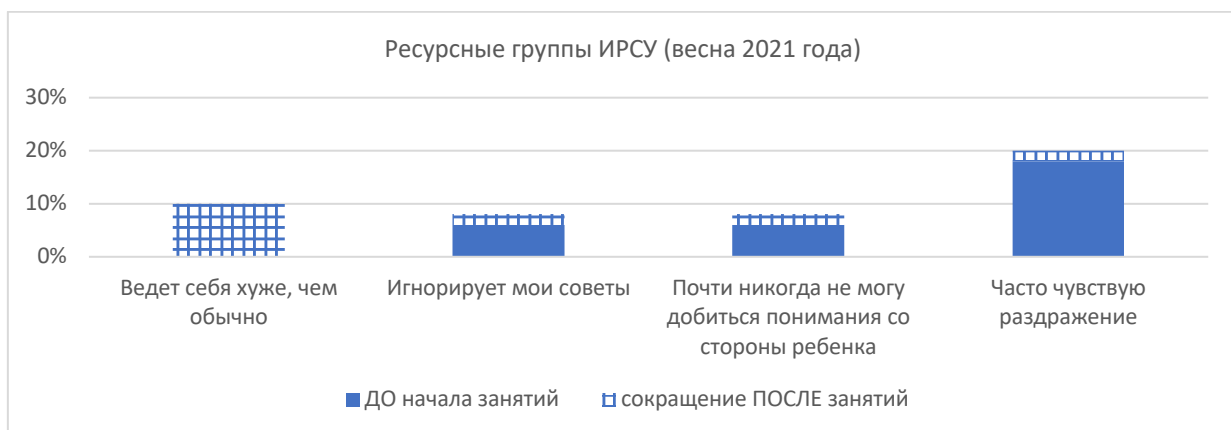


Диаграмма 5б. Взаимодействие с ребенком (негативные аспекты)  
(процент упоминания из предложенных в анкетах описаний взаимодействий с ребенком)



В 2021/2022 учебном году этот блок вопросов в анкетах обратной связи был скорректирован.

Во входных и итоговых анкетах родителям предлагалось выбрать высказывание (из группы вариантов), которое наиболее точно соответствует характеру взаимодействия с ребенком в последнее время. Высказывания были сгруппированы следующим образом.

В одном пункте анкеты был набор вариантов, описывающих эмоциональную реакцию на трудное поведение ребенка:

- Постоянно испытываю раздражение
- Часто чувствую раздражение и трудно восстанавливать самообладание
- Часто чувствую раздражение, но достаточно быстро восстанавливаю свое состояние
- Иногда чувствую раздражение
- Никогда не испытываю раздражения
- Ничего из перечисленного

В другом пункте — набор вариантов, описывающих восприятие родителем конфликтных ситуаций при взаимодействии с ребенком:

- Почти никогда не могу добиться понимания со стороны ребенка, когда возникают противоречия или конфликты.
- В ситуации конфликта иногда удается достичь понимания со стороны ребенка
- При возникновении конфликта чаще всего мне удается договориться с ребенком
- Ничего из перечисленного

Ниже представлен анализ этих ответов для групп: «Связующая нить», «Предки», «Тренинги для подростков». Для других групп не приводим результаты, т.к. процент участников, заполнивших итоговые анкеты был ниже 60% и нет возможности провести качественный анализ.

#### Группа «Связующая нить»

Посещали занятия 21 человек.

Процент заполнения анкет: входные 95%, итоговые 62%.

Диаграмма ба. Изменение реакции родителя на трудное поведение ребенка (процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)

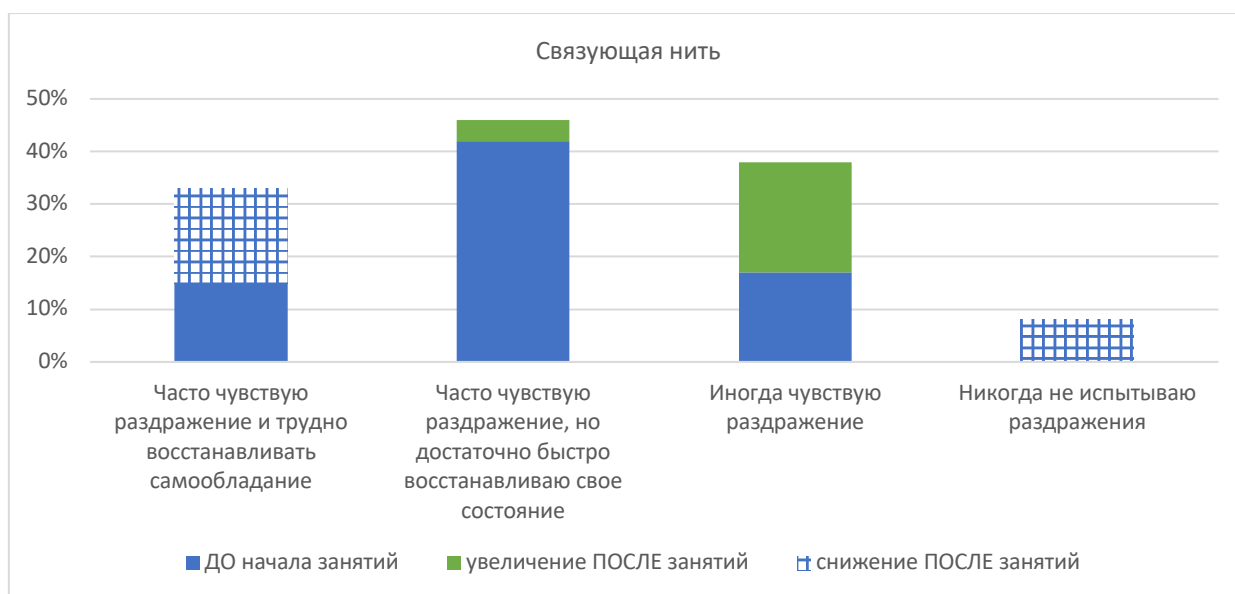




Диаграмма 6б. Изменение восприятия конфликтных ситуаций  
(процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)



### Группа «Предки»

Посещали занятия 48 человек.

Процент заполнения анкет: входные 98%, итоговые 79%

Диаграмма 7а. Изменение реакции родителя на трудное поведение ребенка  
(процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)

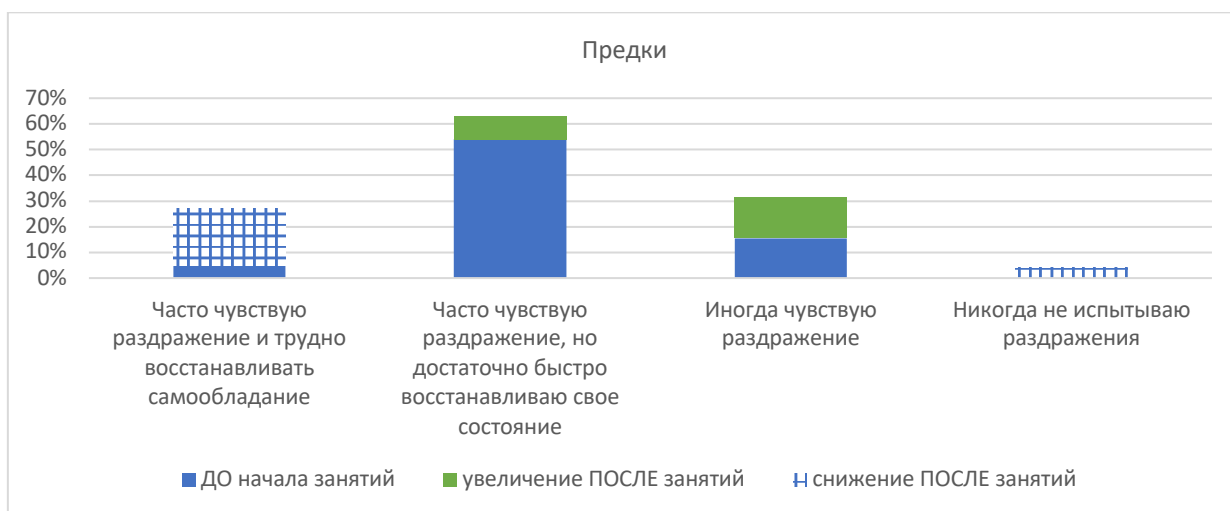
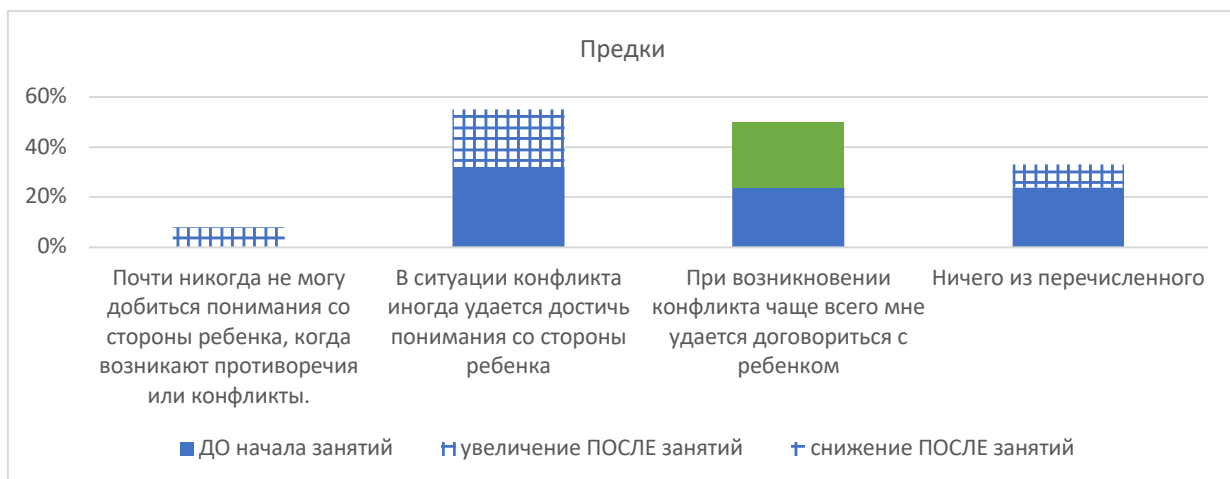


Диаграмма 7б. Изменение восприятия конфликтных ситуаций  
(процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)



### Группы «3D эффект» и «ЖИла»

Посещали занятия 35 подростков.

Процент заполнения анкет (родители): входные 100%, итоговые 69%

Диаграмма 8а. Изменение реакции родителя на трудное поведение ребенка (процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)

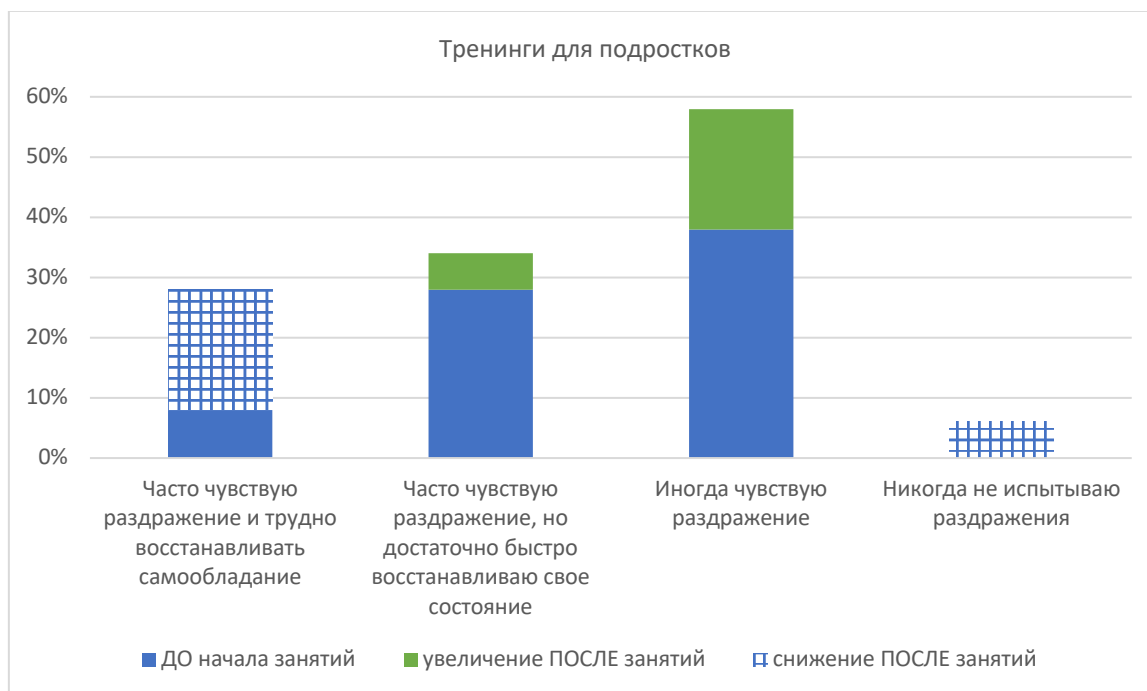
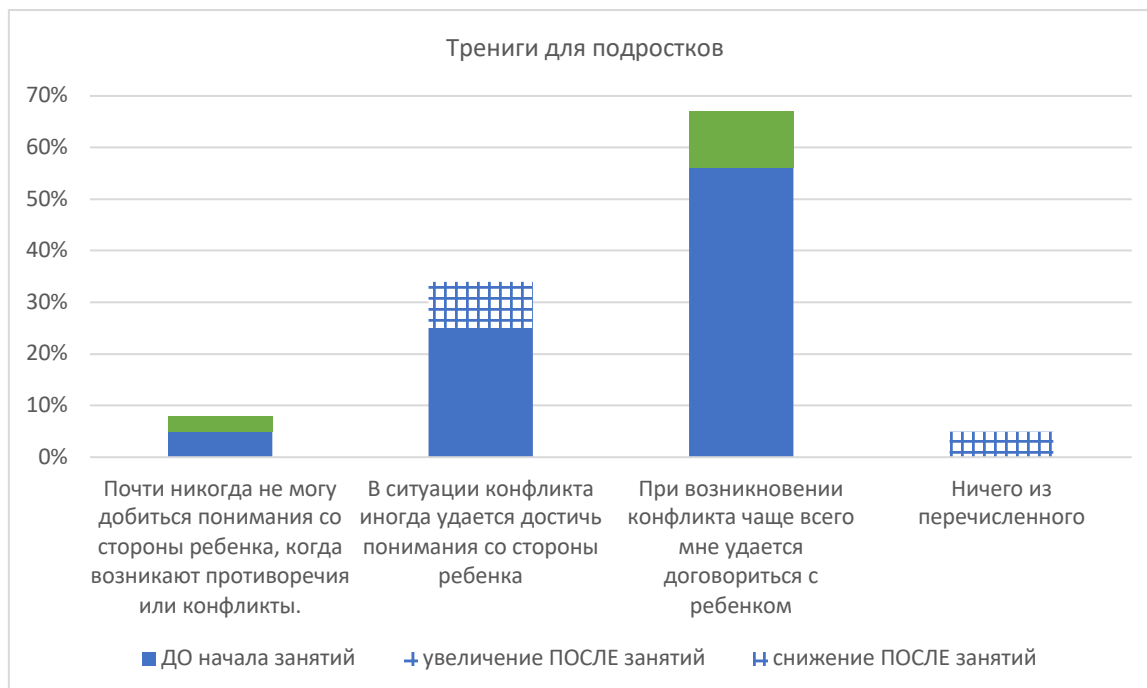


Диаграмма 8б. Изменение восприятия конфликтных ситуаций (процент упоминания из предложенных в анкетах вариантов реакций)



На основании проведенного анализа данных обратной связи можно говорить об устойчивой положительной тенденции в изменении реакции родителей на трудное поведение ребенка или на конфликт с ребенком: снижается уровень раздражения и повышается готовность достигать договоренностей в конфликтных ситуациях.

## Результативность работы ресурсных групп по мнению родителей

В 2020/2021 учебном году в итоговых анкетах участникам ресурсных групп (и родителям подростков из группы «3D эффект») предлагалось ответить на два вопроса: «В какой мере и каким образом повлияла группа на ваши отношения с ребенком?» и «Видите ли вы положительные изменения у детей или у себя в контексте целей и задач данной группы (так, как вы их запомнили для себя)? Расскажите, какие они».

- Около 43% родителей описали изменение собственного состояния: «стала спокойнее реагировать на неконструктивные проявления ребенка», «терпимее отношусь к проявлениям подросткового возраста», «меньше раздражаюсь», «учусь отстаивать свои границы», «снизилось напряжение, группа помогла найти и пополнить свой ресурс», «стала увереннее, спокойнее реагирую на проблемные ситуации».
- Примерно 42% родителей подчеркнули, что отношения с ребенком улучшились: «отношения стали ближе», «отношения становятся более доверительными», «отношения с ребёнком стали более тёплыми, свободными», «удалось наладить с ребёнком более дружественные отношения», «отношения стали спокойнее, а совместный досуг разнообразнее», «стало больше единства, понимания, внимательности, сочувствия друг к другу», «думаю, что у нас укрепилась привязанность».
- 30% родителей отметили, что стали лучше понимать своих детей: «стала понимать, что стоит за поведением и поступками ребенка», «смогла понять какие мысли в голове у моего ребенка, как ему бывает трудно», «услышав свою боль и приняв ее, я смогла услышать и принять боль ребенка», «занятия помогли мне уделять ребенку дополнительное время и внимание, научили как помочь своему ребенку справляться со школьным стрессом и другими трудными ситуациями», «работа в группе дала мне лучшее понимание реакций ребенка и себя», «по-новому смотрю на многие вещи».
- 16% родителей описали изменения у детей: «стал лучше контролировать эмоции», «стал спокойнее, больше и спокойно говорим о происходящем», «стал более свободно выражать свои мысли, перестал бояться выражать себя, научился распознавать свои эмоции», «стали более раскованными, научились находить общий язык со взрослыми и с ровесниками», «повысилась стрессоустойчивость, улучшилось поведение в школе», «стал более доверять мне».

Из тех участников, кто указал в анкете, что «не видит особого влияния участия в ресурсной группе на отношения с ребенком» (примерно 15% от общего числа), половина сделали пометки: «хотя, возможно, я сейчас этого не вижу», «но повлияло на понимание», «рада, что участвовала».

В 2021/2022 году этот блок анкеты был изменен.

Родителям подростков, участвующих в тренингах «ЖИла», во входной и итоговой анкетах предлагалось оценить по 10-бальной шкале отношения своего ребенка со сверстниками (где 1 — "у него большие сложности в отношениях со сверстниками", а 10 — "в отношениях со сверстниками у него всё замечательно"). Анализ данных показал, что по итогам работы группы средний балл вырос с «пятерки» до «семерки».

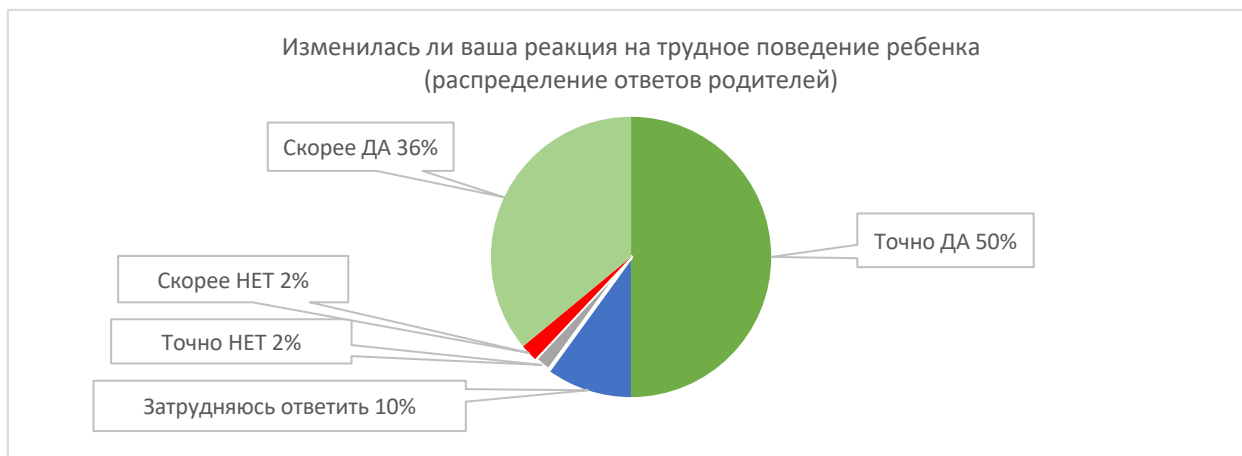
Участники остальных групп в итоговых анкетах отвечали на вопрос: «Изменилась ли ваша реакция на трудное для вас поведение ребенка?» Предлагалось выбрать один из предложенных вариантов, а затем прокомментировать свой выбор.

Около 60% родителей описали изменение собственного состояния (большей эмоциональной устойчивости, ресурсности).

Более 30% родителей отметили, что стали лучше понимать своих детей.

Примерно 15% родителей подчеркнули, что отношения с ребенком улучшились.

Диаграмма 9. Изменение реакции на трудное поведение детей по мнению участников родительских групп



Практически все родители прокомментировали свой выбор. Нет комментариев только от группы «Гудбай, школьный стресс», из-за технической ошибки онлайн анкеты.

Ниже приводим некоторые комментарии по группам:

#### «Арт-нить»

- Стараюсь ставить себя на его место и реагировать из позиции любви.
- Ребёнок стал более уверенно себя чувствовать в процессах, связанных с творчеством. Отношения стали более доверительными.

#### «Предки»

- Я стала немного спокойнее.
- Стараюсь больше думать о чувствах ребенка (вызвавших такое поведение) и моих (вызывающих такую реакцию), действовать исходя из них, а не из того, что лежит на поверхности.
- Всё равно переживаю, волнуюсь, злюсь, но уже эти чувства не накрывают, как раньше.
- Сложно объективно оценить свою реакцию. Надеюсь, что я стала более понимающей, что ребенку не так просто изменить свое поведение даже при его желании, и более терпимо к нему относиться.
- Часто хочется встать на его место и услышать свои слова его ушами.
- Стала лучше понимать себя и ребенка.

#### Связующая нить

- Нашла для себя ресурсные активности/паттерны, которые помогают справиться со своим состоянием и предотвратить нежелательное поведение ребёнка (или сократить его продолжительность и силу).
- Стараюсь больше сдерживаться, т.к. лучше понимаю поведение ребёнка.
- Я научилась новым инструментам взаимодействия с ребёнком в трудной ситуации, проговорила сложные для меня ситуации.
- Появилось больше уверенности в своих силах. Чаще занимаю взрослую безопасную позицию. Это благотворно сказывается на отношениях с ребёнком.
- Стало легче принимать ребенка.
- Я все ещё злюсь, но быстрее успокаиваюсь. К сожалению, не изменилась очень большая для меня тема взаимодействия со старшей кровной дочерью.
- На то, что раньше было трудным — ДА, но появилось новое поведение, на которое мне трудно реагировать адекватно.

- Состояние более ресурсное, легче принимать сложности в отношениях с ребёнком
- Поняла, в какую сторону дальше работать с травмированным ребенком.
- Вижу, что моё раздражение и тревога провоцируют закрытость с его стороны.
- Сейчас я задумываюсь прежде, чем реагировать *отрицательно* и эта пауза даёт очень много.

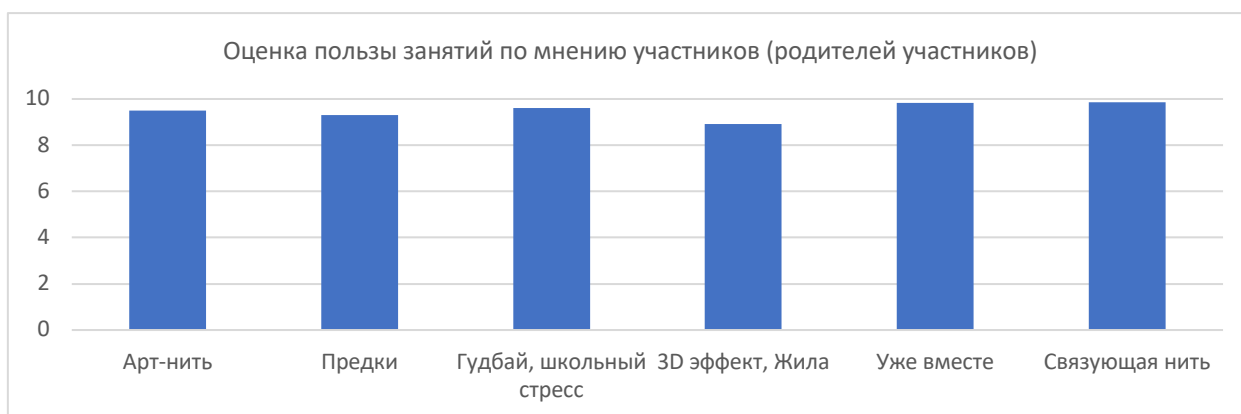
#### «Уже вместе»

- Теперь понимаю, что ребёнок не может иначе.
- Да, я спокойна теперь как слон, и это состояние меня и его больше устраивает.
- Легче стала переносить истерики и нудение.
- Стала более спокойно реагировать на провокации ребёнка, пересмотрела взаимодействие с учителями. Внутреннее состояние сейчас более ресурсное.

### Анализ удовлетворенности участников ресурсных групп

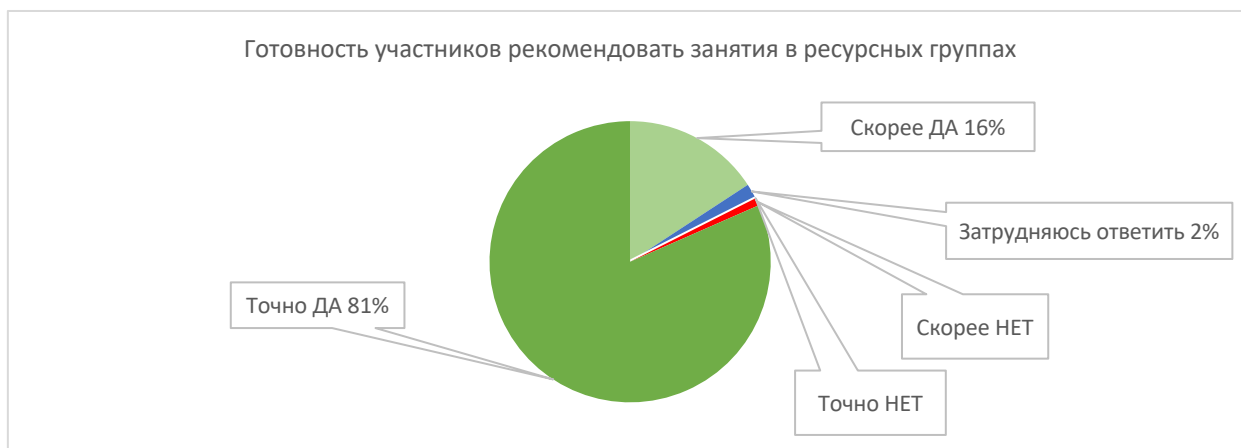
В 2021/2022 учебном году итоговая анкета начиналась с вопроса: «Оцените по 10-бальной шкале на сколько участие в группе было для вас полезным», чтобы не начинать анкету срезом с вопроса об оценке эмоционального состояния. Во всех группах средний балл оказался выше 8,5 баллов.

Диаграмма 10. Польза занятий в ресурсных группах по мнению участников (родителей участников)



Традиционный вопрос итоговых анкет: «Рекомендовали ли бы они подобные занятия знакомым?» Необходимо было выбрать один из предложенных вариантов ответа. Результаты представлены на следующей диаграмме.

Диаграмма 10. Готовность участников рекомендовать ресурсные группы ИРСУ



Затем участникам предлагалось: «Если на предыдущий вопрос вы ответили "да" или "скорее да", то что бы вы сказали другим родителям?»

Вот что писали участники в комментариях-рекомендациях к этому вопросу в 2020/2021 году:

#### «3D эффект»

- Такие группы позволяют учиться подросткам говорить о своих мыслях, целях и желаниях, проговаривать их и формулировать; структурировать полученный опыт. И это живое общение — дети учились знакомиться, справляться со своим стеснением и находить общие точки соприкосновения. И все это под руководством опытных психологов, которые могут направить, подсказать. Это очень важно!
- На группе прорабатываются важные для подростков темы в дружелюбной и не навязчивой форме.
- Детям в этом возрасте важна компания сверстников, группа — возможность общения под руководством психологов.
- Участие в такой группе даёт подростку ценный опыт самовыражения и принятия.
- Думаю, это очень важно и полезно — оказаться в группе ребят с похожей историей, сравнить опыт, соотнести себя с другими приемными детьми.
- У сына все общение сейчас онлайн. Дистанционное обучение, общение с одноклассниками сошло на нет. И в прямом, и в переносном смысле группа — это единственное офлайн-общение, на которое сын бежал и ни разу не пытался пропустить. Это очень ценно. К тому же, я возила ребенка туда и обратно на машине, это давало нам возможность поговорить, обсудить наши дела в непринужденной обстановке и без отвлечения на гаджеты.
- Поездка в группу — это было наше с сыном общее дело, потому что в других обстоятельствах он не идет на контакт. А тут я его возила на машине, ждала после занятий. Всю дорогу туда и обратно - без гаджетов, под музыку и разговоры. Бесценно.
- Сын с теплотой отзывается о группе. Но ничего не рассказывал, потому что "он имеет на это право". Я не спорила 😊

#### «Предки»

- Если хочешь понять происходящее, обрести ресурс, очень рекомендую участие в группе.
- Эта группа дает силы и поддержку не только, как родителю, но и как личности в целом.
- Это полезная группа, время для себя, возможность заглянуть в изнанку отношений, сойти с привычных неудобных рельсов.
- Это то, что скорее всего изменит вашу жизнь к лучшему, откроет замки на окованной душе, превратит «снежную королеву» в цветочную фею. Возможно, это на время, но здесь мне дали мешок с тем, что придаёт силы. Спасибо!
- С таким теплом и благодарностью буду вспоминать группу, наши работы, наши открытия! Очень благодарна ведущим за профессионализм и душевность! Мы затронули и проработали много вопросов, те открытия и откровения, которые были, теперь со мной, они изменили меня, и я не расстанусь с ними! Это просто магия, чудеса, как раздвигается подсознание и наружу выходят образы и чувства, понимание тончайших и глубинных моментов взаимоотношений! Мне будет очень не хватать нашей группы! Я буду надеяться на продолжение нашей совместной работы!
- Проблемы в семьях, где растут подростки я думаю существуют у большинства и не всегда их можно решить своими силами, с помощью специалистов их можно решить значительно быстрее и с меньшими энергозатратами.

### «Гудбай, школьный стресс»

- Занятия в группе помогают спокойнее реагировать на школьные трудности.
- Занятия в группе помогают родителю понять, что надо помогать ребенку справиться с трудностями, а не требовать от ребенка невозможного и не пытаться решить эти трудности за него.
- Посещение группы необходимо всем родителям, но для приемных родителей это жизненно необходимо. Это спасет их и приёмных детей от бурь раздражения, вихрей ненависти, вулканов обид, которые возникают от непонимания себя и окружающих людей, от психологической безграмотности, позволит быть над ситуацией в любом конфликте и не опускать руки, когда кажется, что ты одинок и беспомощен этом враждебном мире.
- Приходите в группу "Гудбай, школьный стресс!" Вы и ребенок получите возможность проявить себя в творчестве и в веселых играх, найдете новых друзей, в общении обретете поддержку других приемных родителей.
- Если есть проблемы в школе или с уроками, то эта группа поможет разобраться какие именно проблемы, как к ним относиться и как решать. Группа даст механизмы воздействия на поведение ребенка, поможет принять поведение ребенка, приспособиться к нему. Помогает лучше понять ребенка, сблизиться с ним. Помогает успокоиться самой.
- У сына поменялось отношение к жизни. Если раньше любая мелочь в виде упавшего бутерброда или сломанного карандаша воспринималась исключительно как личная трагедия и сразу звучала фраза «какой сегодня ужасный день и всё плохо», то теперь это просто упавший бутер и ребёнок пожимает плечами и говорит: «ну ладно» и продолжает дальше жить, не заостряя внимание на этом моменте. На вопрос «Как дела в школе?» всё чаще слышу «прекрасно» или «хорошо». Проще стал садиться делать уроки и дз (раньше часто случались скандалы и саботаж). Много делает сам. Стал лучше концентрироваться.

### «Арт-нить»

- Занятия помогают познать себя и ребёнка, перезагрузиться, дают радость от общения. Ну и это более глубокие знакомства с другими людьми, у которых есть дети и которые порой испытывают те же проблемы.
- Я бы сказала, что это хорошая возможность лучше узнать своего ребёнка.
- Интересные творческие занятия. Безопасное пространство с профессиональными, эмпатичными и грамотными тренерами. Очень ресурсная группа для родителя и ребёнка. Спасибо.
- Взаимодействие с ребёнком интересно. Не все я понимаю, что происходит с сыном. Через группу поняла, что внешнее поведение и внутреннее состояние — разные сферы личности ребёнка.
- Я уже порекомендовала группу своей подруге и сказала, что волшебных результатов ждать не стоит, но эти занятия позволяют выдохнуть, остановиться, прислушаться к себе и к ребенку.
- У нас была замечательная возможность творить что-то на равных. Мы получали задание и работали вместе.

### «Уже вместе»

- Идти обязательно! Учиться находить ресурс среди таких же, как я, приёмных родителей.
- Тяжело бываем всем и всегда. Один из плюсов данной группы — общение растянуто на большой промежуток времени и застанет тебя в разных настроениях, периодах жизни, этапах. И ты сама увидишь, как твой внутренний

настрой влияет на отношение к одним и тем же ситуациям. Иногда очень вовремя получаешь помощь. Иногда даже не знаешь о проблеме, а вскрывается она в момент общения. Это удивительное место, куда хочешь возвращаться.

- Здорово понимать, что есть люди, которые проживают то же самое, у которых похожие опасения, тревоги, чувства и состояния.
- Здесь вы найдете полное понимание и поддержку. Здесь безопасно.
- Очень интересен опыт других приемных родителей и понимание, что ты не одна и что проблемы у всех очень похожи. Образовались симпатии внутри группы, есть желание продолжить общение.
- Когда человеку нужна поддержка, то надо ее искать в кругу "близких". Группа "Уже вместе" — это круг людей, которых сначала объединяют дети, но уже через пару встреч появляются общие интересы, оказывается, что образ жизни и направление мыслей тоже близки. Обмен опытом приемных родителей под контролем психологов не только поможет ответить на свои вопросы, и найти выход из ситуации, но и услышать советы, которые могут пригодиться в будущем. Присоединяйтесь!
- За время посещения группы я научилась прислушиваться к себе и стараюсь отслеживать и анализировать свое состояние, замечать разные аспекты в поведении детей.
- У меня отступил страх, что ребёнок навсегда останется мне чужим. Чувствую, что наши отношения, как река с порогами — все всегда меняется. Чувствую, когда я близко подступаю к границам своей зоны «комфорта», что мне нужно выдохнуть/передохнуть и знаю, как это нужно делать, где взять ресурс.

#### «Связующая нить»

- Этот курс точно поможет понять поведение ребенка, покажет, что есть дети с точно такими же проблемами, что эти проблемы не уникальны, есть ведущие, которые точно знают, что с этим делать и как облегчить жизнь родителю и ребенку.
- Приятная атмосфера занятий, отличная возможность показать своего ребёнка и себя психологам в процессе взаимодействия и затем обсудить вопросы и проблемы на часе поддержки. Хорошая возможность познакомиться с другими приемными родителями, поделиться проблемами, завести новые знакомства. Время, которые можно провести вместе с ребёнком, и при этом отдохнуть :) .
- Попробовать и посмотреть на результат, отмечать возможно самые маленькие изменения. И просто радоваться времени с ребенком.
- Я рада, что было это регулярное время вместе. Удалось погрузиться немного больше в его мир, сложно было принимать его нежелание контактировать тактильно, но это тоже хорошая проработка — давать ему свое личное пространство и выбор.

Далее приводим **высказывания-рекомендации о группах 2021/2022 года.**

#### «Арт-нить»

- Вы станете более спокойными, научитесь радоваться совместному творчеству с ребёнком, и будете лучше его понимать.
- Это хороший способ заземлиться, лучше понять ребёнка, посмотреть на наши взаимоотношения со стороны.

#### «ЖИла»

- Ребенок сможет найти себе компанию. Психологи группы помогут детям наладить контакт.
- Работа в подобной группе будет невероятно полезной для ребенка.



- Однозначно рекомендую предоставить возможность подростку принять участие в данной группе. Мой ребенок после одной из встреч поделился, что, рассказывая историю своей жизни в кругу сверстников со схожей судьбой, испытал большое облегчение, что его случай не какой-то исключительный, а есть люди, перенесшие подобное, и ему от этого легче. Часто после занятий ребенок сравнивал свою жизнь в нашей семье и "до", выражал благодарность за то, что его жизнь изменилась и за то, что для него сделано. По моим ощущениям, у юноши расширился словарный запас, речь стала более структурированной, и внутренне он повзрослел, что заметила не только я.
- Это отличный опыт для ребенка, чтобы начать общение со сверстниками, учиться общаться с разными подростками, слушать и слышать их, говорить самому.
- Расширение круга общения под ненавязчивым контролем профессионалов — очень полезно.

### «Предки»

- Я бы сказала: вовремя смех — не грех, а безо времени и молитва ни к чему. Если чувствуете, что вот прямо сейчас вам нужна поддержка — ищите подходящую ресурсную группу. Если нашли, сходили и ваш внутренний ребенок доволен — ходите регулярно. И приносите что-нибудь вкусное к чаю (ведь как бы ни было сложно, простые радости никто не отменял).
- Вам здесь помогут. Это атмосфера принятия, доверия и заботы; это много новых эмоций и знаний о том, как бывает у других — что-то оказывается абсолютно, как у тебя, а по сравнению с чужими проблемами свои начинают казаться ерундой ☺; это встречи с новыми людьми и их историями, новые впечатления, неожиданные открытия (в т.ч. о себе); это возможность выбраться из дома и посвятить время только себе; ну и сама по себе психодрама — это что-то невероятное, почти волшебное.
- Чтобы понять ребёнка, надо сначала понять себя. Это хорошая возможность.
- Работа в группе выстроена таким образом, что позволяет мне увидеть, как бы со стороны и осознать влияние различных событий из времен моего детства на мою текущую взрослую жизнь, а также почувствовать, насколько сложно скорректировать собственное поведение и реакции, от которых я бы хотела избавиться. Испытав трудности работы над собой, при явной наглядности причинно-следственных связей, я с БОльшим пониманием отношусь к поведению приемного ребенка, и с БОльшим терпением, когда возникает сильное желание побыстрее что-нибудь в нем исправить, но не получается.
- Если трудно, а так может быть, надо искать помощи — у специалистов и у таких же родителей! Вместе мы — сила!
- Эта группа поможет вам разобраться в себе, в причинах своих негативных реакций на детей, почувствовать себя в атмосфере поддержки и безусловного принятия негативных эмоций. Здесь можно поделиться самым сокровенным и страшным с теми, кто тебя понимает и не осуждает, и поискать решения конфликтных и болезненных ситуаций в родительстве и не только с помощью доброжелательных и приветливых психологов.
- Группа Предки для приёмных родителей — именно то безопасное, ресурсное место, которое даст поддержку и силы.
- Работа над собой необходима сначала родителям, а уж потом родитель сможет помочь своему ребёнку разобраться в чувствах, эмоциях, реакция и поступках.
- Другим родителям подростков я бы пожелала иногда выключать своего «внутреннего родителя», особенно привыкшего все контролировать. Не воевать с ребенком, а быть на его стороне. Потому что ему это нужно

сейчас больше всего на свете. Да, он делает почти все не так, как вы хотите. Возможно, вы делаете почти все не так, как хочет он. Его все бесит, вас все раздражает. Если подумать — у вас много общего :) .

- Приходите! Это необычные впечатления, новые люди, интересные ситуации, сильные эмоции. Это бесценный опыт и просто радость общения. Это принятие и поддержка.

### Связующая нить

- Получите инструменты, *ниточку* к состоянию и поведению ребенка.
- Занятия полезны для укрепления привязанности.
- Обязательно найдите время для этих занятий и постарайтесь не пропустить ни одного (они все уникальны).
- Занятия точно принесут пользу отношениям взрослый-ребёнок.
- Два часа чистого кайфа, при этом вы вовлечены в общение с ребёнком. Такое не может не сближать. Ну и само по себе — это релакс.
- Атмосфера поддержки и принятия, сообщества и упражнений на создание связи — это мощь.
- Это отличная возможность провести качественно время с ребёнком, увидеть его и себя в новой среде и непривычных обстоятельствах.
- Главное, наблюдать за собой и ребёнком в процессе, видеть ситуацию под новым углом, не ждать готовых ответов и схем.
- Обязательно участвовать, особенно если сомневаетесь. Простые упражнения, а эффект как будто ты полгода занималась личной терапией.
- Все продумано, ведущие очень профессиональны.
- Мне очень понравилась легкость и простота упражнений, которые пробуждают внутреннего ребёнка и помогают сблизиться с приемным ребенком.
- Формат очень понравился. Ребёнок всегда шёл с удовольствием на занятия. Час игры после занятия тоже был очень желанным. Для меня особенно ценны оказались часы поддержки. Данная группа - источник радости для детей и поддержки для родителей

## **Выводы**

В 2020/2021 и 2021/2022 учебных годах были организованы и проведены группы поддержки приемных семей с детьми 5-16 лет. Команда ИРСУ предложила приемным родителям расширенную линейку групповых занятий (для родителей, родителей с детьми и подростков) с учетом возрастных особенностей, нормативных кризисов детей и запросов приемных семей. Все программы ресурсных групп были разработаны на основе наблюдений и опыта специалистов ИРСУ направления «Индивидуальных психологических консультаций для приемных родителей и детей», а также успешных практик групповой работы и различных техник психологической поддержки в кризисных ситуациях. В занятиях приняли участие члены 186 семей.

Результаты анализа входного и итогового анкетирования участников ресурсных групп демонстрируют востребованность всех предложенных программ и положительное влияние занятий на укрепление привязанности и улучшение детско-родительских отношений, ресурсное состояние приемных родителей (положительные изменения у родителей в плане восприятия трудного поведения детей и конфликтных ситуаций при взаимодействии с детьми), а также развитие навыков совладания с учебным стрессом у приемных детей младшего школьного возраста.

Участники ресурсных групп отмечали в своих отзывах профессионализм ведущих, прекрасную организацию занятий, доброжелательную и поддерживающую атмосферу,

а также подчеркивали актуальность подобной поддерживающей работы специалистов, благодарили за возможность участия в ресурсных группах.

Ниже несколько характерных комментариев к последнему вопросу итоговой анкеты: «Будем благодарны за любой комментарий по поводу организации и содержания работы группы».

- ИРСУ я рекомендую всем приемным родителям, их детям (кровным и приемным): бесценный опыт, важный опыт; помощь и понимание себя, в первую очередь. А ресурсная мама (и папа) — это счастье.
- Очень благодарна. Время с группой было временем и отдыха, и работы над собой. Добрая, доверительная обстановка способствовала открытости, искренности между участниками и ведущими, в результате многое открылось, поднялось, осозналось. Спасибо огромное за группу!
- Благодарю вас за трепетное отношение к этому делу, понимание и доброту, поддержку и внимательное отношение к каждому из нас. Мне стало легче общаться с окружением, комфортно с ребёнком, меня не грызёт совесть — я начала кайфовать от состояния я-Мама. Теплое отношение в группе дало мне сил. Благодарю вас!
- Спасибо вам за вашу работу! Помощь в преодолении подросткового кризиса важна для любого родителя и не всегда даже самый опытный родитель может с этим справиться в одиночку.
- Спасибо, что продолжали работу, несмотря на глобальные изменения вокруг. Думаю, что ребенку даже редкие посещения группы дали большую поддержку.
- Это очень важно получить помощь высоко профессиональных людей. ИРСУ очень ресурсное место. Там отдыхаешь душой.
- Выход есть всегда, ИРСУ как раз то место, где вам помогут его увидеть в поддерживающей, экологичной обстановке.
- Очень важно не оставаться один на один со сложностями и проблемами. Есть группа и ведущие, работа с которыми помогут взглянуть со стороны на происходящее, понять возможные причины, попробовать действовать по-другому.