**«Книга жизни»**

У каждого человека есть своя история.

Очень трудно расти и становиться психологически здоровым взрослым человеком без какого-либо представления об истории своей жизни. Без этого знания сложнее осуществлять осознанные выборы и брать на себя ответственность за свои поступки, труднее развивать стабильное ощущение своего «Я» и понимать, как прошлое влияет на настоящее.

Дети, которые живут со своими родителями, имеют возможность спросить у них о событиях своего прошлого, имеющих связь с настоящим. Ведь семья традиционно является хранителем знаний о жизни ребенка.

Дети, находящиеся под опекой, зачастую лишены такой возможности. Они не всегда владеют информацией о своей личной истории, так как разлучены со своими родителями и семьёй. В течение своей жизни они могли находиться в нескольких приёмных семьях, жить в приюте, детских домах, могли «потерять» своё прошлое, а многое просто забыть. Бывает, что важные люди в жизни ребенка могут быть утрачены по той или иной причине. В этих ситуациях приемные родители могут помочь ребенку поддерживать эти связи, сохранив память об этих людях. Ребёнку, даже в том случае, когда он возвращается обратно в свою родную семью, необходимо понять, почему он находился под опекой и почему взрослые всё время его разочаровывали.

К сожалению, взрослые зачастую упускают этот шанс в отношении детей, за которых несут ответственность.

Своеобразной попыткой для ребёнка, находящегося под опекой, попасть обратно в своё прошлое, собрать информацию и обсудить с взрослым значимые факты его жизни, а также людей, которые играли важную роль в ней, поможет такой инструмент, как «Книга жизни».

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

«Книга жизни» **предназначена** для того, чтобы восстановить хронологию жизни ребенка, сохранить позитивную информацию о семье ребенка и событиях прошлого и помочь справиться с негативной информацией. Совместное создание «Книги жизни» ребенком и его близкими взрослыми помогает сформировать у ребенка целостное представление о себе, принятие своего жизненного пути и способность к позитивным изменениям.

Идея создавать для ребенка книгу об истории его жизни с подробной информацией и фотографиями может вызвать недоумение:

**А надо ли это делать?**

Зачем ребенку, оставшемуся без семьи, нужна «Книга жизни»?

Стоит ли будоражить прошлое ребенка?

Без сомнения, вопросы такого рода порождаются неуверенностью, незнанием того, «как подступиться» к задаче, боязнью навредить или столкнуться с болью ребенка.

**Семь причин, по которым ребенку нужна «Книга жизни»**

• Воссоздает историю жизни ребенка

Это очень важно, потому что жизнь у детей, с которыми мы работаем, часто складывается хаотично. Реакция каждого ребенка на расставание с биологической семьей индивидуальна. Эти болезненные чувства красной нитью проходят через жизни детей. Наличие правдивой «летописи» их прошлого помогает им без страха смотреть в будущее.

• Становится для ребенка источником информации о биологической семье

У многих детей, проживающих в замещающих семьях, почти нет информации об их биологических семьях, а та информация, которой они располагают, часто носит только негативный характер. Как выглядели их родители? Какие у них были таланты? Сколько у них было других родственников? У некоторых детей вообще нет ответов на эти вопросы.

Если человеку нравятся какие-то черты, которыми обладали его родители, он их сохраняет. Если нет – он их отвергает. Дети, у которых нет такой информации, придумывают ее сами, и в большинстве случаев фантазия рисует им довольно мрачные картины. Некоторые дети знают о своих биологических родителях только плохое и вынуждены формировать свою идентичность, опираясь исключительно на негативную информацию. А важно, чтобы дети знали о своих биологических семьях также и хорошее.

• Объясняет причины размещения ребенка в замещающей семье

Дети часто имеют совершенно неверное представление о том, почему они были изъяты из своих биологических семей. Во многих случаях они считают, что виноваты в этом сами! Из-за этого у них возникает чувство вины, и иногда они пытаются себя наказать. Чтобы этого не происходило, нужно, чтобы дети располагали точной и правдивой информацией о причинах своего размещения в замещающие семьи.

• Содержит фотографии, рисунки, картинки

Даже располагая письменной информацией, дети, как правило, хотят знать, как выглядели члены их семьи. Кроме того, на фотографиях часто бывают запечатлены важные семейные события - такие, как праздники, дни рождения и т.п. Наконец, детские фотографии помогают детям увидеть перемены, которые происходят с ними с течением времени.

• Помогает сохранить чувства и переживания ребенка

Дети часто не имеют возможности проявить чувства, которые у них возникают в связи с перемещением из одной семью в другую. «Книга жизни» становится для них своего рода дневником, в котором они записывают свои мысли и переживания.

• Рассказывает ребенку о ходе его развития

Есть ли у вас детский альбом? Если вы не первенец, то, возможно, нет. А вам хотелось бы иметь документальные свидетельства самых важных событий первых лет вашей жизни? Первого прорезавшегося у вас зуба, вашего первого шага, вашего первого слова. Это еще одна важная функция, которую выполняет «Книга жизни».

• Является полезным инструментом работы с детьми

«Книга жизни» помогает организовать и систематизировать сведения о ребенке и в этом смысле является очень полезным инструментом, с помощью которого замещающие родители поддерживают ребенка в процессе переживания им разлуки с родителями, братьями, сестрами и домом. Совместная работа над «Книгой жизни» помогает сформироваться привязанности ребенка к замещающим родителям. Она дает им уникальную возможность «попасть» в прошлое ребенка, хотя бы отчасти защищая и поддерживая в его переживаниях.

Не существует правильных или ошибочных способов создания «Книги жизни». Как уникальны каждый ребенок и его личная история, также неповторима всякая «Книга жизни».

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

***Почему?***

Воспоминания о своей жизни люди воспринимают как что-то естественное. Большинство людей окружены родственниками, близкими, знающими их с детства. Каждый человек с самых ранних лет слышит рассказы о себе, о том, что он делал, как рос, каким был. Семейные альбомы с фотографиями дают возможность узнать, как выглядели родители в их детстве, какими были бабушки и дедушки, где они жили. Не только семейные реликвии, но и обычные бытовые предметы являются хранителями историй. Они вызывают воспоминания, хранящиеся в памяти. Иногда тот или иной предмет может «оживить» забытые события и переживания, и это приносит яркие и волнующие ощущения.

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

***Что?***

«Книга жизни» – это альбом или папка с файлами, куда можно вставлять, вписывать или вклеивать различные сведения о ребенке. Для создания Книги можно использовать фотоальбом или альбомы для рисования, большие тетради с плотными листами и т.д.

«Книга жизни» является письменным отражением заполняется фотографиями, документами и рисунками, включение которых способствует становлению идентичности ребенка, формированию его позитивной самооценки и поддержанию родственных и социальных контактов.

***Кто?***

 «Книга жизни» составляется во взаимодействии с ребенком и при непосредственном его участии. В качестве помощников могут выступать: социальный работник, воспитатель, психолог, биологические родители, родственники и др.

***Где?***

По желанию ребенка «Книга жизни» хранится либо у самого ребенка, либо в секретном месте у приемных родителей, либо где-то в кабинете специалиста или у того, кому ребенок в большей степени доверяет. Все зависит от того, насколько возможно сохранить «Книгу жизни» и соблюсти конфиденциальность.

«Книга жизни» сопровождает ребенка во всех его перемещениях, как и его личное дело, но, в отличие от официальных документов, фактически она является собственностью ребенка, и читать ее могут только те, кому ребенок доверяет это право.

***Когда?***

 «Книга жизни» может делаться для ребенка, начиная с самого раннего возраста.

В тех случаях, когда «Книга жизни» делается «в соавторстве» с ребенком, то эту работу можно начинать с четырех лет, ориентируясь на возможности ребенка понимать происходящее, особенности его восприятия и мышления. В некоторых случаях родители или близкие взрослые могут начинать «Книгу жизни» для ребенка без его участия, когда он еще находится в младенческом возрасте, так же как это делается с семейными альбомами в обычных семьях. Чем в более раннем возрасте начата такая работа, тем более естественно воспринимает ее ребенок. В целом у взрослых есть выбор: они могут делать эту работу, если хотят, когда ребенку меньше четырех лет, но после четырехлетнего возраста это становится просто необходимым. Начинает развиваться самосознание ребенка и интерес к своему происхождению, появлению на свете и в семье. Важно, чтобы ребенок решал эти вопросы с близкими взрослыми, а не с посторонними людьми.

Работу с «Книгой жизни» инициирует взрослый, и задача взрослого – заинтересовать ребенка и помочь ощутить значимость и удовольствие в процессе составления Книги.

***Как? (порядок работы)***

«Книга жизни» делается родителями совместно с ребенком. Если ребенок совсем маленький, родители делают это для него и обязательно показывают и рассказывают, что они делают и почему, – как только возраст ребенка позволит ему воспринимать такую информацию. В случае с маленькими детьми важно сформировать в доступной для ребенка форме представления о его жизни. Например, через предметную игру: домики, куклы и т. д. Также подходит создание из бумаги и картона объемных моделей-домиков, соединенных дорожками или веревочками, чтобы ребенок мог наглядно представить все те места, где он жил, и порядок своих перемещений.

Взрослый предлагает материал, а ребенок решает, включать ли его в Книгу. Если ребенок хочет избежать упоминания о болезненных и трудных для него событиях, можно поступить следующим образом: оставить пустой лист, озаглавив его соответствующим образом. Возможно в последующем ребенок сам решит, когда и как его заполнить.

***Зачем?***

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

1. Внесение хронологии в жизнь ребенка, формирование целостного представления о себе и своем жизненном пути, установление связей между прошлым, настоящим и будущим.

2. Отделение реальности от фантазий, заполнение «пробелов».

3. Помощь в осмыслении трудной информации о прошлом, для чего необходимо распознать и разобраться с сильными эмоциями, связанными с прошлыми событиями жизни.

4. Сохранение воспоминаний о позитивных событиях, фактах и людях, признание того хорошего, что было у ребенка в прошлом.

5. Формирование и поддержание отношений привязанности; повышение доверия к взрослым.

6. Развитие у ребенка зрелых психологических защит и конструктивных способов справляться с трудными ситуациями.

7. Повышение самооценки ребенка и формирование идентичности, развитие у ребенка чувства собственной значимости, интереса к самому себе.

8. Осмысление семейной истории и поиск иного выхода, помимо повторения негативного семейного сценария.

9. Помощь в преодолении возрастных кризисов, когда на разных возрастных этапах у ребенка возникает задача принятия себя, повышения уровня самостоятельности при сохранении отношений с близкими взрослыми.

**Работа над созданием «Книги жизни»**

***Выбор материала для работы****.* Сначала взрослый вместе с ребенком выбирает основу для самой книги: это может быть обычный альбом для рисования, большая тетрадь, фотоальбом, в котором можно хранить тексты и фотографии, папка с прозрачными файлами, в которую можно вкладывать альбомные листы, фотографии и даже небольшие предметы. Основной критерий – предпочтения самого ребенка.

***Украшения****.* При работе с «Книгой жизни» активно используются элементы декорирования. Обязательно создается обложка из цветной бумаги или творчески украшается уже существующая обложка. На ней могут делаться надписи и вставляться фотографии самого ребенка или его новой семьи. Обложка, так же как и другие листы внутри самой «Книги жизни», может быть тонирована разноцветными карандашами, разрисована красками, в том числе флюоресцентными, объемными, витражными, украшена наклейками и аппликациями.

***Первый лист*** может быть оформлен как личное обращение родителей к ребенку. Например, возможен такой вариант: «Сегодня такое-то число такого-то года, тебя зовут…, тебе… лет. Я твоя мама (или папа и пр.). Мы начинаем с тобой сегодня составлять твою „Книгу жизни“. Мы будем писать в нее все то важное, что с тобой происходило раньше и происходит сейчас. Здесь будут записаны все главные события твоей жизни: хорошие и не очень, успехи и трудности, то, что ты любишь, чему научился, твои мечты и желания. Эта Книга – для тебя и про тебя». Возможны и другие варианты такого «личного послания» по усмотрению родителей. Главный смысл его – обращение к ребенку и подчеркивание значимости самого ребенка и его жизни для близких взрослых.

***На следующей странице*** хорошо поместить фотографию ребенка (в настоящее время) вместе со всей его семьей, с которой он живет. В качестве комментариев подписать еще раз имя и фамилию ребенка и сколько ему лет сейчас, имена с фамилиями и возрастом всех членов семьи, включая собак и кошек.

Выбрать момент, с которого начнется создание «Книги жизни», нужно с учетом желания ребенка. Есть три варианта: с рождения ребенка; с описания настоящего времени (жизнь в приемной семье); с планов на будущее (о чем мечтает ребенок).

***В числе первых страниц*** находится лист, где на одной линии (прямой, ломаной, извилистой) обозначены все перемещения ребенка до настоящего момента. В качестве условных обозначений могут быть использованы домики (или что-то еще), отличающиеся цветом или внешним видом, и это будут основные места пребывания ребенка: роддом; место, где ребенок оказался после роддома, – дом кровной семьи или больница, или дом ребенка; далее детский дом, интернат, дома предыдущих приемных семей и т. д. Вплоть до того момента, в который создается «Книга жизни». Очевидно, что линия жизненного пути не должна обрываться на настоящем моменте.

Следующая важная тема, которая должна быть отражена, – это ***рождение ребенка***, появление его на свет. Документы для этой страницы: копия свидетельства о рождении, фотографии или адрес роддома, данные при рождении ребенка (рост, вес, состояние здоровья), младенческие фотографии, если есть. Рождение ребенка никогда не бывает случайностью или следствием досадной ошибки. Если ребенок родился – значит, он нужен был на свете. И очень важно донести до ребенка этот факт как подтверждение правильности и желанности его существования. Если мама не смогла заботиться о ребенке, это всегда только ее ответственность. Даже если она оставила ребенка в роддоме, означает, что она хотела, чтобы у ребенка был дом, семья, и чтобы он получил родительскую любовь и заботу, пусть даже не от нее самой.

Следующая тема, которая должна быть отражена, – ***кровная семья***. Это информация о матери и об отце, а также всех возможных кровных родственниках: биографическая информация, формальные данные – все, что можно извлечь из документов и воспоминаний знакомых, соседей и сотрудников государственных учреждений. Особенное значение имеют все позитивные факты, связанные с родственниками ребенка. Задача заботящихся взрослых – помочь ребенку задействовать положительный родовой ресурс и сознательно противостоять слабостям и негативным чертам, которые были свойственны кровным родственникам и с которыми может столкнуться сам ребенок.

***Тема детских учреждений***, в которых жил ребенок, тоже должна быть отражена: дома ребенка, детские дома, школы-интернаты, санатории, больницы. Упомянуты должны быть значимые люди и друзья, все, кто любил ребенка или хорошо к нему относился.

История знакомства с приемной семьей имеет большое значение. По сути, жизнь в приемной семье – это «второе рождение» для ребенка, которое начинается с появления у родителей идеи принять ребенка в семью. Поэтому в «Книге жизни» нужно описать весь путь семьи к ребенку, с момента появления мысли о приемном ребенке. Отразить историю реального знакомства с ребенком и переезда ребенка к приемным родителям, первые дни вместе и т. д.

***Ход жизни ребенка в приемной семье***: после того, как были описаны знакомство и переезд ребенка в приемную семью, важно, опираясь на воспоминания ребенка и других членов семьи, уделить внимание подробному описанию совместной жизни ребенка с семьей. Значимые события, достижения и навыки, смешные и веселые моменты совместной жизни и т. д. Также важно отмечать изменения в росте и внешности: записи, фотографии, обведение контура руки на бумаге разными цветами каждый год и тому подобное.