

|  |
| --- |
| **МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ республики КРым**гОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ |

**«Крымский республиканский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи»**



*295048, Российская Федерация, Республика Крым, г. Симферополь, ул. Трубаченко, 23а,*

*Тел./факс: (3652) 44-13-43, 59-87-87E-mail:* *093@crimeaedu.ru**,**KRCSSSM@yandex.ru*

*\_\_\_\_\_04.03.20\_\_\_\_\_№\_170/01-07/03\_*

*на №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Директорам ГБУ РК**

**«Центр социальных служб**

**для семьи, детей и молодежи»**

**Уважаемые коллеги!**

Крымский республиканский центр социальных служб для семьи, детей и молодежи направляет для использования в работе методические материалы для специалистов ГБУ РК «ЦСССДМ» по предоставлению социальных услуг кандидатам в усыновители, опекуны, попечители, приемные родители и замещающим семьям.

Приложение: на 14 л. в электронном виде.

**Директор А.А. Архангельский**

Сандулова Оксана Витальевна,

+79787133427

Приложение к письму ГКУ «КРЦСССДМ»

от «\_04\_» марта 2020 г. № \_170/01-07/03\_

**Методические материалы**

**для специалистов ГБУ РК «ЦСССДМ» по предоставлению социальных услуг кандидатам в усыновители, опекуны, попечители, приемные родители и замещающим семьям.**

**Характеристика особенностей форм семейного устройства детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Усыновление** | **Опека (попечительство)** | **Приемная семья** |
| • Сохраняются все личные и имущественные отношения между усыновителями и усыновленным (права наследования и др.), в том числе по достижению ребенком совершеннолетия.• Возможность присвоить ребенку фамилию усыновителя, поменять имя, отчество и, в некоторых случаях, дату рождения.• Оформляется дольше, по сравнению с другими формами устройства, так как требуется решения суда.• Государство не оказывает никакой особенной помощи после усыновления за исключением мер социальной поддержки, предоставляемых семьям, имеющим детей, на общих основаниях.• Самые жесткие, по сравнению с другими формами устройства, требования к кандидатам в усыновители, их материальному положению, жилищно-бытовым условиям.• Не каждый ребенок, лишенный родительского попечения, может быть усыновлен.• Орган опеки и попечительства осуществляет контроль в течение трех лет | • Ребенок имеет статус подопечного.• Опека устанавливается решением главы органа опеки и попечительства в течение месяца после обращения.• На содержание подопечного ребенка в случаях, установленных законами субъектов РФ, опекуну ежемесячно выплачивается денежные средства.• По исполнении опекаемому 18 лет ему может быть предоставлено жилье, если его у него не было.• Органы опеки и попечительства осуществляют контроль за условиями жизни подопечного ребенка в семье опекуна (попечителя).• Не исключено появление кандидата в усыновители, посколькуусыновление является приоритетной формой устройства ребенка.• Нет тайны передачи ребенка под опеку и контакты с кровными родственниками ребенка возможны, за исключением случаев, когда родители лишены родительских прав.• Опека (попечительство) назначается на определенный срок, как правило, до совершеннолетия ребенка | Требования к кандидатам такие же, как и при назначении опеки (попечительства). • На содержание ребенка выплачиваются ежемесячно денежные средства.• Предусмотрены различные меры социальной поддержки приемных семей, оказывается содействие в организации обучения, отдыха и лечения ребенка.• По исполнении приемному ребенку 18 лет ему может быть предоставлено жилье, если его у него не было.• Постоянный контроль и отчетность перед органами опеки за воспитание и расходование средств.• Приемный родитель должен заключить договор с органом опеки и попечительства о передаче ребенка на воспитание в приемную семью.• Возможны контакты с кровными родителями и родственниками ребенка, когда это не противоречит интересам ребенка. |

**Права и обязанности приемной семьи.**

**Приемные родители должны:**

- Гарантировать, что все ежедневные потребности приемного ребенка удовлетворяются по мере необходимости.

- Обеспечивать безопасную среду проживания для ребенка.

- Помогать ребенку в создании доверительных и дружеских отношений в семье.

- Помогать ребенку, если это возможно (если это не ухудшает физическое и психическое здоровье приемного ребенка), поддерживать контакт и взаимоотношения с родной семьей и родственниками.

- Поддерживать ежедневный распорядок семьи и создать подходящий распорядок дня для ребенка.

- Активно участвовать в развитии плана по уходу и воспитанию ребенка, а также следовать плану по развитию его личности, составленном для ребенка социальными работниками.

- Оказывать помощь ребенку в эмоциональном выражении своих чувств и мыслей.

- Обеспечивать ребенку доступ к услугам врача, социального работника или педагога.

- Сообщать социальному работнику о любых изменениях или нарушениях в поведении ребенка, его эмоциональной стабильности, взаимоотношениях. Например, изменения в обращении, изменения в отношении к домочадцам, новые взаимоотношения, т.д.

- Сохранять чувство индивидуальности ребенка, при этом воспитывать в нем чувство причастности к замещающей семье.

- Помогать ребенку понять причины того, почему ему приходится жить вдали от родной семьи, с другими родителями.

- Уважать и сохранять конфиденциальность информации касательно приемных детей и их биологических семей, действовать согласно законам и нормам применяемых законов.

- Знать о преимуществах и положительных сторонах процесса образования и существования замещающих семей, как для детей, так и для родителей, распространяя позитивный опыт такого рода деятельности.

- Знать и понимать важность сохранения информации, касающейся ребенка, истории его жизни, и тех положительных изменений, которые с ним происходят. Для приемных родителей это должно означать то, что они должны вести Дневник и фиксировать основные эпизоды жизни и развития ребенка в их семье.

- Знать и, если необходимо, выполнять обязанности патронатных родителей, заключающиеся в том, что они должны уведомлять социальных работников о подозреваемых хулиганских поступках или нарушениях, совершаемых ребенком.

- Осознавать важность факта, что при условии, если культура или религиозные воззрения ребенка отличаются от принятых в замещающей семье, ни в коем случае не препятствовать и не применять силовых мер по изменению того или другого аспекта.

**Основные требования, предъявляемые к замещающим родителям.**

Жилищно-бытовые требования.

Усыновление отличается от рождения кровного ребѐнка тем, что оно является не только личным делом самого гражданина, но является формой защиты прав ребѐнка, оставшегося без попечения родителей, и устанавливается с учѐтом его интересов. Усыновленный ребѐнок регистрируется и проживает на жилой площади усыновителей. Законодательство не предусматривает для усыновлѐнных детей каких-либо льгот по предоставлению ему или его новой семье дополнительного жилья ни сразу, ни по достижении совершеннолетия. В связи с этим к гражданам, намеревающимся усыновить ребѐнка, возникает требование, чтобы они сразу имели возможность предоставить ребѐнку жильѐ, отвечающее некоему минимальному социальному стандарту. Требования к усыновителям по жилищно-бытовым условиям устанавливает пункт 1, статьи 127 Семейного кодекса РФ, в который Федеральным законом №183 были внесены изменения. Новая редакция закона не содержит общего понятия "норма жилой площади" и устанавливает, что величины нормы предоставления пунктом 2 этой же статьи отнесено к ведению органов местного самоуправления. Таким образом, для усыновителей не установлены федеральные ограничения по размеру и качеству жилья, а органы опеки обязаны руководствоваться нормами местного законодательства. Регионы имеют право устанавливать свои собственные нормы. При отсутствии таких норм, суд, с учетом рекомендаций органов опеки вправе самостоятельно решать вопрос о соответствии состояния жилья заявителей санитарным и техническим требованиям для усыновления. Это означает, что теперь будущему усыновителю достаточно иметь постоянную регистрацию, где бы то ни было и место для проживания, отвечающего санитарным нормам. Такая система легализует практику органов опеки и попечительства выдачи положительных заключений усыновителям, у которых нет достаточной для усыновления жилплощади по месту постоянной регистрации, но имеется возможность для длительной аренды жилья или проживания у родственников. Граждане, имеющие постоянно зарегистрированные в одном месте, но фактически проживающие по другому адресу в пределах одного города, области в квартире/доме взятых в аренду у родственников или по коммерческому найму (в снятой квартире) теперь имеют возможность предоставить это жильѐ для проведения обследования и оценки условий проживания в нѐм ребѐнка. Для этого они обязаны предоставить доказательства, подтверждающие своѐ проживание в данном месте. Это может быть, например, договор аренды. Супруг, проживающий на жилплощади другого, не обязан доказывать этот факт договором, достаточно свидетельства о браке. Граждане, проживающие совместно в т.н. гражданском браке, не имеют права на совместное усыновление. Проверка жилищно-бытовых условий проводится по формальным признакам и фактическому состоянию.

**Профессиональные навыки и умения (компетенции) замещающего родителя**

Профессиональные навыки и умения (компетенции) замещающего родителя

¬Осуществлять воспитание ребенка, направленное на развитие личности, его эмоциональных, интеллектуальных и физических способностей;

¬Обеспечить безопасность ребенка;

¬Уметь установить определенные рамки и в этих рамках управлять поведением ребенка, не прибегая к физическим или иным неподобающим наказаниям;

¬Уметь общаться с ребенком в соответствии с его возрастом и уровнем развития;

¬Уметь организовывать встречи с кровными родителями (родственниками). Когда этого требуют интересы ребенка, поощрять его тесные контакты с родителями в своем доме, не высказывая по этому поводу никаких суждений и комментариев;

¬Уметь понять и помочь преодолеть ребенку чувство утраты, возникающее при отобрании ребенка у родителей, при разлуке с друзьями и воспитателями после перевода из детского учреждения;

¬Вовлекать членов своей семьи в воспитание ребенка, в удовлетворение его потребностей;

¬Развивать и совершенствовать свои навыки, полученные в ходе обучения и подготовки;

¬Обладать знаниями о нормальном развитии ребенка и уметь выявлять физические и эмоциональные отклонения в его развитии и поведении;

¬Вести образцовую письменную отчетность;

¬Сохранять конфиденциальность полученной информации;

¬Участвовать в соответствующих встречах, разного рода заседаниях, инспекциях;

¬Уметь выявлять слабые стороны воспитанников и оказывать им соответствующую помощь. Помогать ребенку понять самого себя и свое прошлое, способствовать становлению самопознания ребенка;

¬Уметь помочь детям выработать социально приемлемое поведение, стать более самостоятельными и независимыми;

¬Помогать детям развивать память, мышление, воображение и физические навыки в ходе игры;

¬Наблюдать за детьми и оценивать их, вести записи о процессе развития ребенка.

**Пути преодоления нарушений привязанности**

Для многих детей, взятых из детских учреждений, сложно установить доверительные отношения с взрослыми в приемной семье. И очень важно помочь ребенку в установлении таких отношений. Основные моменты поведения, которые помогают формированию положительных взаимоотношений между взрослым и ребенком:

•всегда говорить с ребенком спокойно, с нежными интонациями;

•всегда смотреть ребенку в глаза, а если он отворачивается, попробовать придержать так, чтобы взгляд был направлен на вас;

•всегда удовлетворять нужды ребенка, а если это невозможно, спокойно объяснить, почему;

•всегда подходить к ребенку, когда он плачет, выяснять причину.

Привязанность развивается при помощи прикосновений, взгляда глаза в глаза, совместных движений, разговора, взаимодействия, совместных игр и еды. Ребенку необходимо время, чтобы понять, чего можно ожидать от взрослых и выработать способы позитивного взаимодействия с ними.

**Особенности социально-психического развития детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, в дошкольном, школьном возрасте и у подростков.**

Общее физическое, психическое развитие детей, воспитывающихся без попечения родителей, отличается от развития сверстников, растущих в семьях.

У них отмечаются замедленный темп психического развития, ряд негативных особенностей: низкий уровень интеллектуального развития, бедные эмоциональная сфера и воображение, позднее формирование навыков саморегуляции и правильного поведения. Поведение этих детей характеризуется раздражительностью, вспышками гнева, агрессии, преувеличенным реагированием на события и взаимоотношения, обидчивостью, провоцированием конфликтов со сверстниками, неумением общаться с ними.

Рассмотрим психолого-педагогические характеристики разного возраста у детей-сирот.

***Дошкольный возраст***

Дети дошкольного возраста отличаются пониженной познавательной активностью, отставанием в развитии речи, задержкой психического развития, отсутствием навыков общения, конфликтами во взаимоотношениях со сверстниками. Замена семьи жизнью в учреждении оказывает наибольшее негативное влияние на ребенка в первые семь лет жизни. Отсутствие единственного близкого и значимого для ребенка взрослого, вообще дефицит общения с взрослыми не способствуют развитию у ребенка чувства привязанности. В исследованиях Н.Н.Авдеевой показано, что эти дети значительно позже начинают узнавать себя в зеркале, они пугаются своего отражения и начинают плакать. Можно предположить, что развитие чувства самоидентичности у детей-сирот наступает намного позднее, чем у детей, которые растут в семье. Наиболее отчетливо проявляется недостатки развития в эмоциональной сфере. Они конфликтуют со сверстниками, не могут взаимодействовать с ними, не замечают их бурных эмоциональных реакций. У этих детей нарушается представление о временных характеристиках: они ничего не знают о себе в прошлом, не видят своего будущего. Представления о собственной семьи у них туманны. С трудом представляют свое будущее, ориентированы только на ближайшее будущее – поступление в школу, учение. Дети – сироты, зачастую не имели дома игрушек, книг, не знают никаких игр и поэтому, попадая в детский дом, не знают, как играть с игрушками, играми. Они быстро ломают, портят и теряют игрушки, примитивно используют их в игре. Основными видами деятельности на улице у них являются беготня, догонялки и дразнилки или уход от всех, одиночество, ничегонеделание.

***Младший школьный возраст***

Дети школьного возраста имеют отклонения в интеллектуальной сфере, часто не посещают школу, с трудом усваивают учебный материал, у них наблюдается задержка в развитии мышления, неразвитость саморегуляции, умения управлять собой. Дети 7-8 лет, пришедшие в школу, не умеют играть ни в сюжетно-ролевые игры, ни в игры с правилами, ни в игры драматизации, в которых дети импровизируют на темы любимых книг, мультфильмов, телепередач. Желание обратить на себя внимание взрослого, заслужить его похвалу настолько велико, что оно лежит в основе готовности детей выполнять учебные задания учителя.

***Дети подросткового возраста***

Подростки характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающими людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по указке других, сложностями во взаимоотношениях, нарушениях в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), усугублением трудностей в овладении учебным материалом, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничеством, воровством, различными формами делинквентного поведения). В отношениях с взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утрата своей ценности и ценности другого человека. Наиболее распространенными ответами подростков из детского дома, показателем счастья является: еда, сладости, игрушки, подарки, одежда. Такие «вещные» характеристики показывают, что даже у пятнадцатилетних подростков игрушка является необходимым атрибутом счастья. Обращение к игрушке, позволяет подростку компенсировать недостаток эмоционального тепла и неудовлетворенность социальных потребностей. 43% подростков отмечают минимум признаков счастливого человека. Опыт переживания одиночества подростками из детского дома составляет 70%. При работе с подростками из детского дома следует учитывать часто свойственное им состояние беспомощности. Понятие «беспомощность» рассматривается как то состояние человека, когда он не может справиться с чем-то сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии. В данной ситуации у подростка может произойти болезненное нарушение представлений о будущем: «Как я теперь буду жить?», «Что мне делать одному в этом мире?», «Кому я нужен на земле?».

***Юношество***

Для них характерны следующие специфические особенности:

- неумение общаться с людьми вне учреждения, трудности установления контактов с взрослыми и сверстниками, отчужденность и недоверие к людям, отстраненность от них;

- нарушения в развитии чувств, не позволяющие понимать других, принимать их, опора только на свои желания и чувства;

- низкий уровень социального интеллекта, что мешает понимать общественные нормы, правила, необходимость соответствовать им;

- слабо развитое чувство ответственности за свои поступки, безразличие к судьбе тех, кто связал с ними свою жизнь, чувство ревности к ним;

- потребительская психология в отношениях к близким, государству, обществу;

- неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержка с их стороны;

- несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь;

- несформированность жизненных планов, жизненных ценностей, потребность в удовлетворении только самых насущных потребностей (еда, одежда, жилище, развлечения);

- низкая социальная активность, желание быть незаметным, не привлекать к себе внимания;

- склонность к аддитивному (саморазрушающему) поведению – злоупотребление одним или несколькими психоактивными веществами, обычно без признаков зависимости (курение, употребление алкоголя, легких наркотиков, токсичных и лекарственных веществ); это может служить своеобразной регрессивной формой психологической защиты.

С одной стороны, они хотят жить самостоятельно, быть независимыми, а с другой, боятся этой самостоятельности, так как понимают, что без поддержки им не выжить, Это двойственность чувств и желаний приводит к неудовлетворенности своей жизнью и собой.

**Характеристика особенностей усыновления детей разного возраста.**

1. Плюсы и минусы принятия в семью ребѐнка в возрасте от рождения до года.

•Вы получаете возможность формировать его личность практически с нуля, воспитывать определенные черты характера, влиять на его интеллектуальное развитие.

•У ребенка отсутствуют сознательные воспоминания о своих бывших родственниках, он не помнит негативных моментов своей пока еще короткой жизни.

•Ребенок связан со своими биологическими родителями исключительно наследуемыми признаками: цветом глаз, волос, чертами лица, особенностями фигуры, типом нервной деятельности.

•Усыновителям ребенка до года легко сохранить тайну усыновления.

•Появление в семье малыша не вызовет у посторонних лишних вопросов.

•При усыновлении младенца между ним и приемными родителями очень легко возникает привязанность.

•К сожалению, не всегда есть возможность получить информацию о течении беременности и родах биологической матери.

•Некоторые заболевания, родовые травмы проявляют себя только после года жизни ребенка. Поэтому не всегда можно оценить, является ли отставание в психологическом развитии следствием врожденных нарушений или недостаточного внимания в первые месяцы жизни.

•Неизвестно, какие болезни и отклонения в развитии ребенка могут проявиться позже.

•До года у ребенка слабо проявляются особенности внешности и характер. Через год ребенок может сильно измениться внешне.

•Придется потратить много сил на уход за ребенком (стирка пеленок, испачканного белья, приготовление пищи).

•Ребенок может плохо спать, часто плакать, поэтому будьте готовы к недосыпанию.

•Практически невозможно совмещать работу и уход за младенцем.

2. Особенности усыновления детей в возрасте от года до трѐх лет.

•Уже видны особенности внешности. Намного проще подобрать ребенка по внешнему сходству.

•Значительно проще оценить состояние здоровья ребенка, вовремя выявить патологии развития.

•Ребенок податлив к внешним влияниям, и его родители имеют возможность эффективно воздействовать на развитие интеллекта и черт характера.

•Малыш начинает говорить, у него своеобразная и забавная речь; он много передвигается, интересуется окружающим миром, вызывает всеобщее умиление и любование.

•Уход за ребенком этого возраста требует от родителей много внимания и сил и практически лишает их возможности позаботиться о себе и других членах семьи: все время занимает подвижный и любознательный малыш.

•Ребенок может быть подвержен различным заболеваниям: простудам, инфекциям, что создает дополнительные сложности для родителей.

•В 2,5 —3 года начинается возрастной кризис, требующий от родителей особого терпения и внимания к своему малышу.

•Трудно выявить возможное интеллектуальное отставание в развитии ребенка. Особенно эта проблема актуальна в случае отсутствия информации о биологических родителях малыша, а также о течении беременности и родах биологической матери.

3. Преимущества и основные трудности усыновления ребѐнка возрасте от трѐх до пяти лет.

•В этом возрасте ребенок уже достаточно самостоятелен, у него хорошо развиты навыки самообслуживания.

•Основные черты характера и темперамент ребенка уже сформированы, его способности, склонности и интересы проявляются в полной мере. Это дает усыновителям возможность «подобрать» малыша, соответствующего по психологическому складу личности своим будущим родителям.

•Ребенок в возрасте от трех до пяти лет разумен, меньше капризничает, с ним можно общаться практически как с взрослым

•Кроме того, в этом возрасте ребенок сформирован как личность, и мужчинам (отцам) общаться с ним намного интереснее, чем с младенцем; они охотно участвуют в воспитании ребенка и его обучении.

•Немаловажное преимущество этого возраста — возможность посещения ребенком детского сада (по истечении периода адаптации). Поэтому родители, не желающие или не имеющие возможности прерывать свою карьеру на длительный срок, смогут продолжать свою профессиональную деятельность.

•Ребенок уже достаточно большой, поэтому он помнит своих родственников и других людей, отдельные эпизоды из своей прошлой жизни, которые, вполне возможно, наложили негативный отпечаток на его сознание и поведение.

•К этому возрасту у ребенка могут уже выработаться многие привычки и предпочтения, не соответствующие общепринятым социальным нормам. Они могут раздражать родителей и окружающих и требовать корректировки.

•Задержка психического развития ребенка (ЗПР) может быть выражена достаточно ярко, и вполне вероятно, потребуются значительные усилия со стороны родителей для ее компенсации. При этом отличить ЗПР, вызванную недостатком общения и внимания, от органических нарушений бывает весьма сложно, что также может привести к неблагоприятным последствиям.

•Ребенок такого возраста, находившийся долгое время в доме ребенка или живший в неблагополучной семье, может иметь некоторые соматические заболевания, перешедшие в хроническую форму и требующие лечения.

4. Краткая характеристика особенностей усыновления детей в возрасте от пяти до семи лет.

•В этом возрасте ребенок уже достаточно самостоятелен и независим, он многое знает и умеет.

•Риск возникновения неожиданных серьезных заболеваний в этом возрасте невысок, т. к. большинство наследственных болезней уже успевают проявиться.

•В этом возрасте дети болеют значительно реже, чем до пяти лет, они более устойчивы к инфекциям.

•Отношения с приемными родителями у ребенка складываются намного легче, чем при усыновлении малыша в возрасте от двух до пяти лет. Пяти-семилетний малыш готов назвать родителем практически любого взрослого, проявившего к нему внимание и продемонстрировавшего заботу.

•Ребенок прекрасно понимает изменение ситуации и прилагает значительные усилия для того, чтобы понравиться своим новым родителям.

•Ребенок очень хорошо помнит своих кровных родителей, травмирующие эпизоды из своей прошлой жизни.

• Основные привычки (не всегда правильные и приятные для приемных родителей), а также тип поведения ребенка уже преимущественно сложились. Поэтому родителям потребуется достаточно много терпения и тепла для изменения накопившихся негативных привычек и преодоления недоверия ребенка к окружающему его миру.

•Обычно дети, находившиеся в неблагоприятных условиях или в детских учреждениях, отстают от своих «домашних» сверстников в навыках социальной жизни, эрудиции, дошкольной подготовке. Необходим большой запас времени, сил и терпения, чтобы восстановить пробелы.

От семи до десяти лет

•Семи-десятилетний ребенок — это уже младший школьник. Он достаточно самостоятелен и не требует много времени для ухода; кроме того, он более независим.

• Хорошо видны особенности характера и поведения, проявляются привычки и склонности, легко оценить его способности и уровень интеллекта. Ребенок очень хочет иметь хорошую семью, позитивно настроен на переход в семью и готов приложить максимум усилий для того, чтобы «соответствовать» требованиям и пожеланиям своих приемных родителей.

»Не стоит ломать голову над вопросом, нужно или нет сохранять тайну усыновления. Напротив, ребенок этого возраста уже многое знает и понимает, он способен в полной мере оценить ваше желание заменить ему биологических родителей.

• Зачастую приемным родителям бывает трудно приспособиться к особенностям поведения ребенка, постараться понять истоки его привычек и отдельных черт характера и в итоге принять его таким, какой он есть.

•Родителям, усыновившим ребенка такого возраста, потребуется великое терпение, умение сдерживать свои эмоции и не раздражаться. Необходимо понимать, что ребенок представляет собой продукт среды и обстоятельств. Он стал таким не по своей воле, а по вине окружающих его взрослых, отнявших у него возможность иметь нормальное детство.

**Основы регуляции**

1. Понятие ресурса и случаи, когда его необходимо подключать.

Некоторые эмоциональные переживания обладают огромной силой – иногда благой, созидательной, иногда разрушительной для человека. Специфическим эмоциональным состоянием является стресс. Обычно стрессом именуют любые психологически сложные и неприятные ситуации. Большинство психологов считают стрессом состояние психологического напряжения, возникающее у человека в экстремальных условиях, когда и удовлетворение элементарных жизненных потребностей, куда входят чувства самосохранения и безопасности, сопряжено с трудностями. Психологический аспект всякого стресса состоит в том, что человек не просто ощущает физический дискомфорт, но еще и переживает это состояние. Его мучают страх, отчаяние, тревога, изнеможение или другие чувства. Кроме того, человек, как существо, обладающее сознанием, еще и прогнозирует события: сколько по времени продлится трудная ситуация, в какой мере она опасна, чем может закончиться лично для него. Как же справляться со стрессом?

Способность человека к саморегуляции состояния, психической перестройке обеспечивает и его эффективную адаптацию в окружающем мире и результативность любой деятельности. В психологии консультирования есть понятие о том, что определение, суть вещей часто уже имеет в себе ясно выраженные варианты решения проблемы. Поэтому определение стресса для нас уже раскрыло ряд положений, которые способствовали бы тому, чтобы его снять или получить за счет него положительный эффект для организма. Остановимся на конкретных фактах.

Гнев, особенно в педагогической практике, практически неприменим. Так как создает дискомфорт и стрессовую ситуацию уже у окружающих, и особенно у детей, об эмоциональном благополучии которых мы должны заботиться. Поэтому мы говорим именно о самообладании и релаксации.

Многие психологические проблемы можно решить, если научиться в нужный момент избавляться от напряжения, расслабляться. В последнее время популярность методов саморегуляции постоянно растет. Человеку свойственно желать себе самому покоя. Стабильности, уверенности в завтрашнем дне, а длительные стрессы и сомнения не способствуют его физическому, эмоциональному и душевному равновесию. Для того, чтобы раскрепоститься, снять болезненную скованность и усталость, обрести уверенность, можно обращаться к методам саморегуляции.

Саморегуляция основана на принципах расслабления и самовнушения, рефлексии и осознания своих резервов и ресурсов. При помощи саморегуляции можно руководить своим воображением, снимать стресс, избавляться от многих комплексов и страхов, повысить работоспособность и научиться любить себя.

2. Формирование практического умения управлять своим психо-эмоциональным состоянием. Способы гармонизирующего дыхания. Визуализация. Двигательные автоматизмы.

В обучении искусству мобилизации внутренних резервов большое значение имеет практика. Надо постоянно следить за уровнем реакции. Реакция должна быть, но оставаться "холодной".

А. Техника правильного дыхания:

Упражнение 1:

а) Стать ровно или сесть на стул и положить руки на грудь, следить руками, чтобы грудь не шевелилась, а дыхание было свободным, непринужденным, но только низом и средней частью живота. Пояс, если надо, расслабить.

б) Повторить это упражнение с нормальным положением рук.

в) Выполнить дыхание кожей "вдох кожей - выдох кожей", это так называемое "энергетическое" дыхание.

При занятии дыхательной гимнастикой, особенно первое время, одежда внизу должна быть свободной и во время занятия надо добиться максимальной естественности и автоматизма такого дыхания (низом живота и всей кожной поверхностью своего тела).

Мужчинам легче освоить правильное дыхание, а женщинам чуть труднее, это связано с тем, что большинство мужчин дышат животом, а большинство женщин - грудью.

Б. Техника управления работой сердца:

Частота сердечных сокращений при выполнении сверхчеловеком некоторых феноменов должна резко повыситься, а при выполнении других феноменов - понизиться.

Для овладения сердечным ритмом надо выполнить следующее упражнение:

Упражнение.1.

а) Устроиться удобно в положении сидя, лежа или стоя. Положить правую руку на сердце, закрыть глаза, повысить свою общую чувствительность и добиться ощущения работы сердца. Если ощутить работу сердца в этом положении не удается, то следует убрать все помехи и вновь повторить упражнение, но руку поставить на солнечное сплетение или горло, в район сонной артерии, чтобы четче ощутить нужную нам пульсацию.

б) Добившись ощущения пульса, начинаем правой рукой в такт пульса синхронно выполнять легкие, почти символические сжатия. Добиться слияния чувства ритма с сжатием руки.

в) Рука едина с ритмом сердца и теперь, меняя ритм сжатия руки, изменяем ритм сердца - вначале делаем упражнение на ускорение, а затем на замедление пульса.

г) убрать руку на место и освоить тренировочные упражнения на ускорение и замедление пульса исключительно мысленным волевым актом.

Дыхательное упражнение Эверли. Регулярное систематическое выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку.

Закрыть глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять две секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до трех секунд. Задержать дыхание (не более двух секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Моѐ тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырех фазовое упражнение не более 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

**Тренинг релаксации**

Сядьте в кресло, руки положите на колени, ноги удобно расставьте, глаза закройте. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте, как воздух проходит в легкие и до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку (для левшей левую), крепко сожмите еѐ в кулак. Старайтесь чувствовать напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5-10 секунд концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и проследите, как напряжение отступает и его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15-20 секунд еще раз сожмите руку в кулак. Спустя 5-10 секунд снова расслабьте. Ощутите охватывающее вас спокойствие и тепло. Сосредоточьтесь только на тех группах мышц, на которые в данный момент приходится усилие, старайтесь не напрягать в это время остальные.

Проведите циклы «напряжение–расслабление» с другими группами мышц в указанной последовательности.

Сжать кулак правой руки и напрячь мышцы нижней части руки.

Расслабить мышцы.

Согнуть правую руку в локте и напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе.

Расслабить мышцы.

Сжать кулак левой руки и напрячь мышцы нижней части руки.

Расслабить мышцы.

Согнуть левую руку в локте, напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе.

Расслабить мышцы.

Поднять брови как можно выше. Сконцентрироваться на лбе.

Расслабить мышцы.

Крепко зажмурить глаза и наморщить нос. Все внимание направить на глаза и нос.

Расслабить мышцы.

Сжать зубы и растянуть уголки рта. Сосредоточиться на челюстях.

Расслабить мышцы.

Наклонить голову вперед, упираясь подбородком в грудь. Сконцентрироваться на шее.

Расслабить мышцы.

Свести локти вместе, сделав глубокий вдох. Внимание на грудь и плечи.

Расслабить мышцы.

Втянуть живот к позвоночнику. Концентрация на животе.

Расслабить мышцы.

Теперь все внимание на правое бедро: вытянуть ногу и поднять еѐ несколько сантиметров над полом.

Расслабить мышцы.

Сосредоточиться на правой икре. Прижать пальцы ног к верхней части ботинка.

Расслабить мышцы.

Внимание на правую стопу. Оперевшись на кончики пальцев, повернуть стопу вовнутрь.

Расслабить мышцы.

То же самое проделать с левой ногой.

В заключение сделайте два-три глубоких вдоха, и вы почувствуете, как расслабленность «течет» по телу от рук к ногам через плечи, грудь, живот. Когда будете готовы открыть глаза, начните медленно считать от 10 до 1. С каждой цифрой будете ощущать себя все более свежим и бодрым.