«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.

 Разлука с семьей приводит не только к разрыву отношений привязанности, но и к снижению социального и психологического статуса. С утратой собственного дома и основных жизненных ориентиров (семья и ближайшее окружение) у ребенка нарушается восприятие себя и собственной жизни – оно приобретает неустойчивый и фрагментарный характер, в результате чего создается ощущение собственной неадекватности.

 Кроме того, дети, отделенные от кровных семей, теряют доступ к информации о своей личной истории и истории их семей. А расти и становится психологически здоровым человеком без устойчивого представления об истории своей жизни очень трудно.

 «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.

1. Структура - «семь вопросов римского права»: **Кто? Что? Где? Когда? Как? Почему (что вынуждает)? Зачем (желаемая цель)?**
2. **Что** такое «книга жизни»? Что входит.вносится в нее: события. Люди, Факты, комментарии, описание чувств.
3. **Почему так страшна амнезия – фильмы, книги. Истории. Что такого важного в воспоминаниях.**

**-Осо**бенности воспоминаний у травматиков (хаотичность и разрозненность). Как обычно мы храним информацию – память, свидетельства материальные, другие люди, документы.

 -Боязнь плохих воспоминаний – у кого она сильнее, у самих детей или у взрослых

- Что делать с травматическим опытом

1. **Как** составлять «Книгу жизни» - тексты, фото, вклеивать документы, рисунки, коллажи. Текст – правда не должна уничтожать. Не лгать, уважать чувства ребенка и его жизнь, и разделять с ним это.
2. **Кто** – взрослый вместе с ребенком, когда пишет ребенок – «Я», когда взрослый о нем – «Ты».
3. **Когда начинать работу** – в сознательном возрасте, лет с 4-х, ориентируясь на возможности ребенка понимать происходящее, особенности его восприятия и мышления.
4. **Зачем** – рефреминг объяснений плохих событий жизни («просто я – плохой ребенок», «меня нельзя любить», «взрослым нельзя доверять» и т.д.), сохранение хороших, восстановление хронологической последовательности жизни ребенка, разделение с ним его пути, на котором Вас не было – как присоединение близких взрослых:»Я здесь с тобой».

**Зачем ребенку, оставшемуся без семьи, нужна "Книга жизни"?** Встречается такая стратегия поведения, при которой принимающие родители "закрывают тему" прошлого своего ребенка, и это помогает им избежать (но, скорее, отложить) встречи с его сильными эмоциями или с пугающей неизвестностью. Но реальный выбор прост: либо оставить ребенка один на один с этими переживаниями, либо присоединиться к нему, предложить помощь и поддержку.

Функции "Книги Жизни":

* Развитие у ребенка зрелых психологических защит (вместо вытесенения и отрицания) и коупинг-стратегий,
* Преодоление чувства неадекватности, бессмысленности; восстановление "разрывов" в жизненной истории; осознание и переработка чувств, связанных с вытесненными эпизодами,
* Признание того хорошего, что было у ребенка в прошлом, возможность отдать этому дань уважения,
* Повышение у ребенка чувства собственной значимости, интереса к самому себе,
* Осмысление семейной истории и поиск иного выхода, помимо повторение негативного сценария (работа с конфликтами лояльности семье),
* Озвучивание тех аспектов жизни, про которые ребенок может сказать: "Это - мое!", то есть удовлетворение потребностей в принадлежности и, шире, в безопасности.

Совместная работа над "Книгой жизни" способствует формированию привязанности ребенка к замещающим родителям. Она дает им уникальную возможность "вернуться" в прошлое ребенка, рассказать, как они защитили и поддержали бы его, будь они тогда вместе с ним. Она дает возможность сформировать у ребенка опредленное отношение к своей биографии, но отношение это будет ровно таким, как у самих взрослых.

**Кто может делать "Книгу жизни"?** Любой человек, у которого есть доступ к информации о прошлом ребенка: принимающие родители или другие близкие люди, психологи, социальные работники. Родителям работа над "Книгой жизни" может указать на специфические проблемы, с которыми лучше обратиться к специалисту. "Книга жизни" делается совместно с ребенком: взрослый пердалагет материал, а ребенок решает, включать ли его в Книгу.

**Что же собой представляет "Книга жизни"?** Это альбом или папка с файлами, куда можно вставлять, вписывать или вклеивать самую разную информацию. На первом листе располагается Линия жизни, где фиксируют все перемещения ребенка в хронологическом порядке. Позитивную, ресурсную информацию важно представить в материализованной форме. Например, отмерить рост при рождении на ленточке, а вес - при помощи мешочка с крупой; найти фотографии того места, где родился и жил ребенок, если нет его собственных фотографий того времени и т.д. Травматичную информацию, напротив, нужно "обезвредить", используя только письменные формулировки, весьма сдержанные, в виде ссылок на внешние источники ("по словам врачей, причиной смерти были побои")".

**Какие источники могут использоваться при создании "Книги жизни"?**

* Географические (карты, пейзажи, адреса),
* Документальные (ксерокопии свидетельства о рождении и других значимых документов),
* Биометрические данные, медицинские карты ребенка и его кровных родителей,
* Фотографии самого ребенка, его рисунки и поделки,
* Значимые люди - фотографии, словесные описания, а также их прямая речь,
* Значимые события,
* Таланты, достижения и умения ребенка,
* История семьи (как факты так и отношение ребенка к ним).

Если возникают сомнения в достоверности рассказов самого ребенка, можно записать: "ты вспоминаешь, что...", "с твоих слов мы узнали, что...". "Книга жизни" пишется не столько ради исторической истины, сколько для "правды сердца". Работа с ней может помочь и в ситуациях, когда эти две правды вступают друг с другом в серьезный конфликт: подробнее об этом можно прочесть в статье Марии Капилиной "[Профессиональные трудности, с которыми сталкиваются специалисты при составлении "Книги жизни"](http://www.domnus.org/index.php?item_id=50).

"Книгу жизни" можно начинать делать с дошкольниками от 3-х лет (или даже раньше, но от взрослых потребуется особая креативность в создании наглядных и осязаемых материалов). Если ребенок умеет писать, но сам может вписывать в Книгу комментарии, а если еще нет - то следует обращаться к нему во втором лице: "*Ты* родился в Талдоме 8 августа 2008 года".

Создание документированной личной истории переплетается с другими важными для всех детей и родителей темами: приватности, конфиденциальности и личного пространства, уважительного и этичного обращения с важной для себя и для других информацией.

**Полезные материалы по теме:**

[Каждому приемному ребенку необходима История его жизни](http://www.pro-mama.ru/articles_464_1904.html) (по материалам статьи Jenni Colson «Adoption Scrapbooks Made Easy»). Перевод Татьяны Панюшевой, нейропсихолога детского дома №19.

Отрывки из книги [Веры Фалберг "Путешествие к новой семье"](http://psypress.ru/articles/d8229.shtml)(V.Fahlberg A Child’s Journey through Placement).

[Современные теории привязанности](http://psyjournals.ru/articles/d7202.shtml): нарративная семейная терапия привязанности как еще один метод работы с жизненной историей приемного ребенка.