

## Модуль 7. Конструктор рекомендаций как инструмент инклюзивных практик



Конструктор рекомендаций Центра психологической поддержки усыновителей - раздел на сайте организации [rodnye.by](https://rodnye.by). Это интерактивная площадка, пользователи которой могут получить рекомендации для родителей, педагогов и врачей по симптомам, характерным для детей с опытом сиротства.

Цель - формирование инклюзивной среды для детей с опытом сиротства в учреждениях образования и здравоохранения.

### План модуля

1. История создания Конструктора рекомендаций
2. Структура
3. Порядок пользования Конструктором рекомендаций
4. Примеры рекомендаций и практик
5. Задания и вопросы для обсуждения и саморефлексии

### История создания

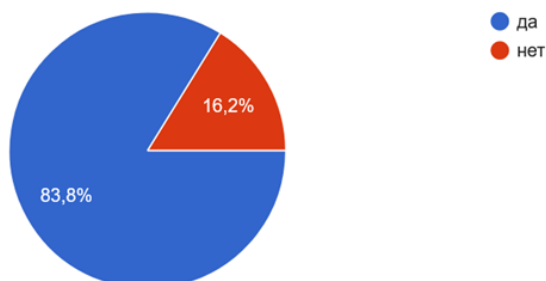
В июне 2024 года в сообществе усыновителей был проведён опрос на тему «Особые потребности детей с опытом сиротства». Цель его была - выяснить, считают ли усыновители, что их дети имеют особенности и особые потребности, которые нужно учитывать не только родителям, но и педагогам, медицинским работникам, и другим специалистам.

В опросе приняло участие 68 усыновителей. 81% опрошенных имеют стаж усыновления более трёх лет. 84% считают, что у ребёнка имеются особые потребности в связи с его опытом сиротства.

Как вы считаете, есть ли у вашего усыновлённого (приёмного) ребёнка особые потребности, связанные с опытом сиротства (психологической травмой, депривацией, нарушениями здоровья и развития и др.)?

 Копировать диаграмму

68 ответов



88% респондентов считают, что эти особенности должны учитывать педагоги и медицинские работники.

Считаете ли вы, что опыт ребёнка, связанный с сиротством, может и должен учитываться педагогами и медицинскими работниками?

 Копировать диаграмму

68 ответов



Далее было предложено отметить, возникали ли в их практике ситуации, когда право ребёнка на внимание к его особым потребностям необходимо было защищать.

Возникали ли у вас ситуации в образовательных или медицинских учреждениях, когда ребёнок нуждался в представлении (защите) его прав и интересов, связанных с опытом сиротства (отметьте, с чем вам приходилось сталкиваться) \*

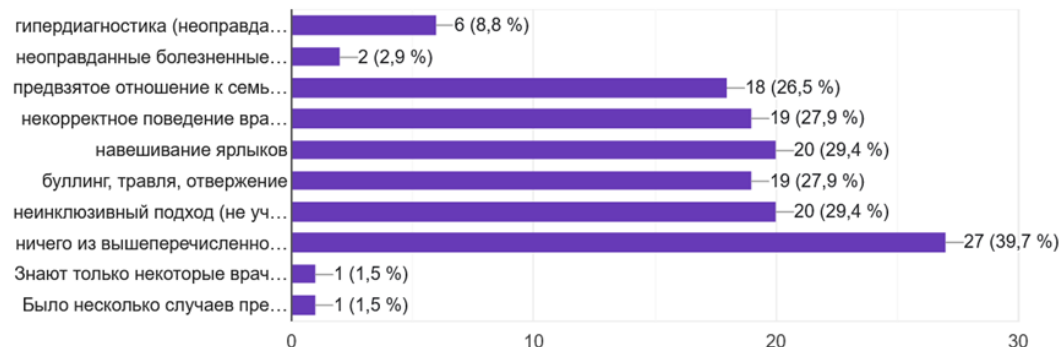
- ☐ гипердиагностика (неоправданные обследования, не подтвердившиеся диагнозы)
- ☐ неоправданные болезненные процедуры, которых можно было избежать или не делать на этапе ...
- ☐ предвзятое отношение к семье и/или ребёнку
- ☐ некорректное поведение врачей, педагогов
- ☐ навешивание ярлыков
- ☐ буллинг, травля, отвержение
- ☐ неинклюзивный подход (не учитывающий особых потребностей ребёнка)
- ☐ ничего из вышеперечисленного не было
- ☐ Другое...

Более половины респондентов отметили те или иные ситуации, в которых ребёнок нуждался в защите от некомпетентных действий (или бездействия) взрослых.

Возникали ли у вас ситуации в образовательных или медицинских учреждениях, когда ребёнок нуждался в представлении (защите) его прав и интересов, связанных с опытом сиротства (отметьте, с чем вам приходилось сталкиваться)

[Копировать диаграмму](#)

68 ответов



В декабре 2024 года был проведён второй этап исследования, в ходе которого усыновителям был предложен перечень проблем поведения и самочувствия ребёнка (всего 106 симптомов). Респонденты отмечали те из них, которые наблюдались или наблюдаются у их ребёнка. В результате был получен ранжированный список, что позволило выделить 20 наиболее часто встречающихся проблем (имеющих место как минимум у каждого четвёртого усыновлённого ребёнка).

| Симптомы                                                                                 | рейтинг | частота % |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|
| Слабость волевой сферы (не может себя заставить делать то, что нужно)                    | 1       | 58        |
| Низкая умственная работоспособность (быстро истощается)                                  | 2       | 48        |
| Трудности засыпания (долго не может уснуть)                                              | 3       | 45        |
| Нарушение внимания                                                                       | 4       | 43        |
| Характерны истерики                                                                      | 5       | 42        |
| Воровство                                                                                | 6       | -         |
| Часто сопротивляется, не соглашается, когда ему что-то говорят или просят что-то сделать | 7       | 40        |
| Раздражителен, легко выходит из себя, не может контролировать себя, держать себя в руках | 8       | 40        |
| Заниженная или неустойчивая самооценка                                                   | 9       | 40        |
| Переборчив в еде, отказывается есть или не любит многие блюда                            | 10      | 39        |
| Проблемы с учёбой в школе (академическая неуспеваемость)                                 | 11      | 39        |
| Вербальная расторможенность (говорит без умолку, не думая)                               | 12      | 31        |
| Настроение подвержено резким перепадам - от апатии до эйфории                            | 13      | 31        |
| Сосание пальцев или предметов в течение дня, грызение ногтей, расцарапывание себя        | 14      | 30        |
| Беспокойный сон, метания, переворачивания, ночные кошмары, снохождение                   | 15      | 30        |
| Ложь - достаточно часто намеренно врет                                                   | 16      | 30        |
| Высокая чувствительность к сенсорным стимулам (звук, свет, цвет, прикосновения, запахи)  | 17      | 30        |
| Беспокойства, волнение, тревога по самым разным поводам                                  | 18      | 30        |
| Отсутствие навыков гигиены, сопротивление им                                             | 19      | 28        |
| Нарушение восприятия времени                                                             | 20      | 28        |

В феврале 2025 года результаты исследования были представлены на онлайн-симпозиуме усыновителей «Особые потребности усыновлённых детей: стигма или право?»

В мероприятии приняли участие 49 человек. Был дан старт совместной работе усыновительского сообщества над инструментами представления интересов детей с опытом сиротства в учреждениях образования и здравоохранения.

По каждому из симптомов собирались методические материалы, аккумулировался практический опыт родителей. Рабочие группы определили специфические причины, которые могут обуславливать данные симптомы у детей с опытом сиротства. Так была сформирована база знаний «симптом - причины, связанные с опытом сиротства - потребности ребёнка - инклюзивные практики».

Созданные в процессе этой работы материалы стали основой для уникальных инструментов: Гайда для педагогов по основам педагогики травмы, Гайда для врачей по основам усыновительной медицины и Конструктора рекомендаций по конкретным симптомам ребёнка. Работа над ними велась силами самих усыновителей, обсуждение проходило как в Телеграм-группе сообщества, так и на фокус-группах, куда приглашались педагоги, психологи, врачи, родители - все, кто заинтересован в лучшем понимании проблем и потребностей усыновлённых детей.

В сентябре 2025 года готовые инструменты размещены на сайте [rodnye.by](http://rodnye.by) в качестве методической основы «Акселератора инклюзивных усыновительских практик», инфраструктурного ресурса Центра психологической поддержки усыновителей.

## **Структура**

Структура Конструктора рекомендаций сформирована в соответствии с выявленными симптомами (20 наиболее часто встречающихся) - и их возможными специфическими причинами. Определены 13 причин, имеющих отношение к опыту сиротства, усыновления, адаптации ребёнка, на трёх уровнях:

### Причины индивидуального уровня

1. депривация - отсутствие или недостаточное удовлетворение базовых потребностей ребёнка до усыновления

2. травматизация - в результате утрат, пренебрежения, небезопасной среды, насилия
3. педагогическая запущенность - отсутствие необходимых познавательных и поведенческих навыков
4. влияние прошлого опыта (негативное научение)
5. переживание утраты (горевание) - потеря кровной семьи, значимого окружения, привычной среды
6. нарушения привязанности - трудности в формировании и поддержании здоровых эмоциональных связей

#### Причины семейного уровня

7. проблемы адаптации, возникающие на разных этапах после усыновления
8. тайна усыновления, некорректно поданная информация об усыновлении
9. проблемы в семье усыновителей - стиль воспитания, взаимоотношения в семье, супружеский кризис, развод
10. конфликт лояльности, преданности кровной и приёмной семье у ребёнка

#### Причины социального уровня

11. школьная дезадаптация - трудности ребёнка в приспособлении к школьной среде
12. буллинг - травля в физической, вербальной, психологической форме, кибербуллинг
13. проблемы с социальным окружением, стигматизация - негативные ярлыки, дискриминация, изоляция, гипертрофированное внимание

Важно, чтобы влияние этих причин на развитие, самочувствие и поведение ребёнка было понятно людям, не проходившим специального обучения для работы с детьми с опытом сиротства. С этой целью разработаны Гайды, являющиеся кратким теоретическим дополнением к практическим рекомендациям Конструктора.

По каждой из причин для каждого симптома разработан список рекомендаций отдельно для родителей, для педагогов и для врачей. Всего - 780 списков рекомендаций.

## **Порядок пользования Конструктором рекомендаций**

Для того, чтобы воспользоваться Конструктором рекомендаций, необходимо пройти по следующему пути:

сайт Центра психологической поддержки усыновителей “Родные Люди” [rodnye.by](http://rodnye.by) - - Акселератор инклюзивных усыновительских практик - - Конструктор рекомендаций

- выбрать один из симптомов, который проявляется у ребёнка;
- исходя из того, что известно об истории ребёнка усыновителю (зафиксировано в документах или можно предположить по косвенным признакам) - выбрать вероятные причины индивидуального уровня. Этот выбор обязателен;
- причины семейного и социального уровней можно выбрать по желанию - в соответствии с актуальной ситуацией;
- пользователь может добавить свои варианты причин, если их нет в перечне, однако рекомендации по ним получить он не сможет. Эта информация нужна для развития и дальнейшей доработки Конструктора;
- выбрать получателей рекомендаций (родители-усыновители, педагоги, врачи)
- скачать рекомендации и применять их на практике;
- предусмотрена возможность получить на онлайн-консультацию психолога. Для этого необходимо нажать на кнопку “Записаться на консультацию к психологу” - выбрать удобное время - оставить свои данные для регистрации (имя, номер телефона, электронную почту)
- рекомендации, предназначенные для педагогов и(или) врачей, можно использовать в процессе выстраивания инклюзивной среды для ребёнка. При этом усыновителям могут быть полезны знания и навыки из области адвокати́рования, конфликтологии, эмоциональной саморегуляции.

## Примеры рекомендаций и практик

Симптом «Характерны истерики», причина - переживание утраты (горевание). Рекомендации для родителей

Ребёнок с опытом сиротства переживает утрату своей кровной семьи, даже если он усыновлён в первые дни после рождения. Ощущение утраты может актуализироваться в процессе взросления на самых разных этапах.

В первую очередь предлагаем ознакомиться с общими рекомендациями для родителей, воспитывающих ребёнка с опытом сиротства, чтобы распознать, поддержать и помочь прожить утрату кровной семьи, даже если она произошла в самом раннем возрасте:

Как понять, что ребёнок переживает утрату кровной семьи

1. Ребёнок задаёт вопросы о прошлом, о «тех» родителях. Даже если делает это не прямо: через рисунки, фантазии, внезапные «отстранённые» разговоры.
2. Проявляются резкие эмоциональные перепады без видимой причины. От апатии до вспышек агрессии, от беспокойства до расторможенности.
3. Появляется интерес или тревога в связи с темами рождения, семьи, потери, смерти, принадлежности. Особенно в переходные периоды: поступление в сад или школу, подростковый возраст, смена школы, приближение праздников.
4. Наблюдаются регрессивные формы поведения. Возвращение к младенческим формам саморегуляции (сосание, нитьё, избегание самостоятельности).
5. Периодически возникает стойкое чувство одиночества, отверженности, ненужности. Часто неосознанное, но отражающееся в реакциях на обычные события.

Как можно помочь ребёнку отгоревать и переработать утрату  
Признавайте реальность утраты  
«Ты потерял свою первую семью. Это боль, которую трудно носить. Ты не один в этом». Признание даёт право на чувства и снимает запрет на скорбь.

Создайте пространство для грусти и вопросов  
Не уводите разговор в сторону, не отвлекайтесь «на позитив». «Ты можешь спрашивать и рассказывать, даже если я не знаю всех ответов. Мне важно быть с тобой в этом».

Помогите оформить чувства словами и телом  
Рисование, метафоры, телесные практики (подышать вместе, сжать подушку, покачаться). Эмоции, облечённые в действие, легче проживаются.

Соберите с ребёнком его историю жизни  
Используйте фотографии, рассказы, придумайте символы или ритуалы для воспоминаний. Собственный нарратив — важный этап в интеграции опыта.

Не стремитесь «закрыть тему» — возвращение возможно снова и снова  
Каждая новая ступень взросления может заново «открывать» боль. Ваша устойчивость и готовность быть рядом — важнее, чем объяснения.

Не бойтесь своей беспомощности  
Иногда ничего не нужно объяснять — важно просто посидеть рядом, поддержать за руку, дать плакать.

Горевание по кровной семье — это не то, что можно «вылечить» или «пережить один раз и навсегда». Это процесс, который проходит волнами, возвращается, отзывается на перемены.

Родитель, который готов идти рядом, не ускоряя шаг, не пряча боль и не пугаясь слёз, становится той опорой, благодаря которой ребёнок однажды скажет: «Да, я это потерял. Но я не потерян. Я любим. Я живу».

Если утрата кровной семьи или какая-либо иная произошла в жизни ребёнка недавно - ему нужна помощь в горевании.

Далее предлагаем рекомендации по конкретному симптому, дополняющие, но не отменяющие необходимости работы с главной причиной.

Ребёнок неожиданно и бурно реагирует на, казалось бы, незначительные события: отказ, задержку, смену плана. Во время истерики он теряет контроль над собой, может плакать, кричать, биться, требовать немедленной реакции. Родителю кажется, что это каприз или непослушание, но за этим поведением часто стоит глубокое внутреннее напряжение, связанное с горем.

Что можно делать

1. Оставайтесь рядом и сохраняйте спокойствие

Не отвечайте криком на крик, не оставляйте ребёнка одного. Присутствие и поддержка взрослого помогают ребёнку почувствовать безопасность в хаосе чувств.

2. После истерики — утешение, а не упрёки

«Тебе было очень тяжело. Я рядом. Я вижу, что ты страдал». Это даёт ребёнку опыт принятия даже в момент «нехорошего» поведения.

3. Не пытайтесь «воспитывать» в момент аффекта

Не объясняйте, не требуйте извинений — ребёнок вас не слышит. Воспитательные усилия эффективны только после эмоционального восстановления.

4. Подмечайте сигналы накопления напряжения

Усталость, раздражительность, тревожные взгляды, повторяющиеся вопросы — всё это может предвещать вспышку. Раннее вмешательство помогает избежать крайней точки.

5. Говорите о чувствах, которые могли стоять за истерикой «Кажется, тебе было страшно, что я уйду» или «Ты так расстроился, потому что это было важно». Помощь в осознании чувств снижает вероятность следующих истерик.

6. Не бойтесь обратиться за поддержкой, если истерики часты и изматывают

Психолог может помочь ребёнку безопасно проживать горе, а вам — сохранить устойчивость. Иногда важно, чтобы кто-то держал вас, пока вы держите ребёнка.

Для подростков

7. Относитесь к вспышкам истерики как к сигналу боли, а не вызову «Ты не обязан держаться изо всех сил. Я понимаю, что тебе бывает невыносимо. Я рядом». Подростку особенно важно чувствовать уважение даже в моменты, когда он сам себе не нравится.

Психолого-педагогические практики

1. «Место безопасности»

Дома организуйте уютный уголок, куда ребёнок может уйти, если чувствует, что вот-вот «взорвётся». Это помогает ему учиться регулировать себя.

2. «Карта сильных чувств»

Вместе рисуйте или записывайте, как выглядит злость, страх, обида. Развитие эмоционального словаря уменьшает потребность «кричать телом».

Истерика ребёнка, переживающего утрату, — это не попытка навредить или манипулировать, а способ выразить боль, которую он пока не может назвать.

Родитель, который остаётся рядом, выдерживает и помогает справиться, даёт важное послание:

«Ты можешь чувствовать что угодно — и я всё равно с тобой». Именно так ребёнок учится, что чувства не разрушают отношения — и становятся переносимыми.

### **Задания и вопросы для обсуждения и саморефлексии**

1. Если вы - педагог или врач, ознакомьтесь с соответствующим Гайдом и оцените, насколько он применим в вашей практике. Поделитесь с коллегами, которым это может быть интересно и полезно. Составьте отзыв и отправьте его на почту [rodnye.ludy@gmail.com](mailto:rodnye.ludy@gmail.com) (напишите в теме письма - «Конструктор. Педагоги» или «Конструктор. Врачи»).
2. Если вы - усыновитель, выберите интересующий вас симптом и воспользуйтесь Конструктором рекомендаций, получите файл с рекомендациями. Какие из них вы можете применить? Поделитесь результатами, отправьте свой рассказ на почту [rodnye.ludy@gmail.com](mailto:rodnye.ludy@gmail.com) (напишите в теме письма - «Конструктор. Родители»).