



Благотворительный фонд

ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН



FAQ: Благотворительность

Как помогать правильно
и получать от этого удовольствие

ВОПРОСЫ О
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

| | |
|--|----|
| Вопросы о благотворительности | |
| Зачем заниматься благотворительностью? | 5 |
| Как это было раньше? | 8 |
| Почему государство не может решать социальные проблемы в одиночку? | 9 |
| Что такое токсичная благотворительность? | 11 |
| Как не стать жертвой мошенников? | 14 |
| Как проверить благотворительный фонд? | 16 |
| Кому помогать? | 18 |
| Почему регулярное пожертвование — лучший способ помочи? | 20 |
| Благотворительность без денег. Чем я могу помочь? | 21 |
| Проблема сиротства в России | 24 |
| Почему не стоит ехать в детский дом с новогодними подарками? | 27 |
| Почему важно поддерживать приемное родительство? | 29 |

О ФОНДЕ
«ДОСТОЙНЫЙ
ГРАЖДАНИН»

| | |
|---|----|
| О фонде «Достойный гражданин» | |
| Благотворительный фонд «Достойный гражданин» | 33 |
| В чем уникальность благотворительной программы «Семейный очаг»? | 36 |
| Экодеревня Семеево | 38 |
| Участники программы «Семейный очаг» — кто они? | 40 |
| Семья Молнар | 42 |
| Семья Богачевых | 46 |
| Кому еще помогает фонд «Достойный гражданин»? | 50 |
| Информационная поддержка приемных семей | 52 |

ВОПРОС
ПСИХОЛОГУ

| | |
|---|----|
| Вопрос психологу | |
| Готов ли я стать приемным родителем? | 55 |
| Зачем проходить школу приемных родителей? | 57 |
| Муж против приемного ребенка. Как быть? | 60 |
| Как подготовить кровного ребенка к появлению приемного? | 61 |
| Как проходит адаптация приемного ребенка в семье? | 62 |
| Почему ребенок не хочет ходить в школу? | 64 |
| Травля в школе. Как помочь? | 66 |
| Почему ребенок ворует? | 67 |
| Как справиться с нарушением пищевого поведения ребенка? | 68 |
| Как реагировать на агрессию ребенка? | 70 |
| Как справиться с детской истерией? | 71 |
| Почему ребенок врет? | 73 |
| Как распознать депрессию у ребенка? | 74 |
| Как родителям справиться с эмоциональным выгоранием? | 76 |

В переходе на станцию «Белорусская» беременная женщина на коленях просит милостыню. Я ускоряю шаг, но, проходя мимо, уже знаю, что мой день будет испорчен. В голове роятся мысли: «Наверняка мошенница. Ведь в Москве работает столько социальных приютов для таких, как она... Может, она и вовсе не беременна, живот фальшивый... А если не мошенница? Если не знает, что делать и куда обратиться? Нужно было дать ей 100 рублей...» Возникает сильное желание вернуться и оставить эти проклятые 100 рублей как плату за то, чтобы не мучиться бесконечными вопросами и угрызениями совести. Знакомая ситуация?

В повседневной жизни призывы помочь сыпятся на нас буквально со всех сторон. Я думаю, что количество людей, которых они оставляют полностью безучастными, крайне мало. Даже если вы ускоряете шаг и отводите взгляд при виде просящего на улице подаяние или переключаете телевизор на другой канал, наткнувшись на ролик о безнадежно больном ребенке, — значит вам уже не все равно. Вы, как минимум, испытываете раздражение. А чем вызвано это раздражение? Начав разбираться в своих эмоциях и ощущениях, мы обнаружим в себе целую гамму чувств. Возможно, это гнев от осознания собственного бессилия, страх быть обманутым, разочарование от бездействия государства и тоска от несовершенства мира. Но никак не безразличие!

В каждом из нас живет потребность творить добро, но очень хочется получать от этого удовлетворение, а не разочарование. Для себя эту проблему я решила так — два года назад пришла работать в благотворительный фонд «Достойный гражданин». Мне хотелось стать непосредственным участником процесса. Но есть и другие варианты: жертвовать деньги, вещи, продукты, безвозмездно делиться своими знаниями и навыками или стать волонтером. Главное, делать это правильно.

На этих страницах мы хотели бы помочь вам найти ответы на два, как мне кажется, самых важных вопроса: «Зачем заниматься благотворительностью?» и «Как помогать правильно и получать от этого удовольствие?»

Если вы хотите помочь другим, но еще не нашли приемлемый для себя формат, возможно, мы поможем вам в этом. Если вы уже хорошо ориентируетесь в сфере благотворительности, вам наверняка будет интересно сравнить свою позицию по этому вопросу с нашей. А может быть, в процессе чтения вы обнаружите, что лично вам близки ценности, миссия фонда «Достойный гражданин» и идея проекта, который реализует наша команда, — мы будем бесконечно рады обрести новых друзей и помощников в воплощении наших идей в жизнь.



Анна Кондрашова,

координатор программ благотворительного
фонда «Достойный гражданин»

ВОПРОСЫ О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ

ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ?

«Делать добро — это прежде всего огромное удовольствие,— считает Александр Викторов, учредитель благотворительного фонда «Достойный гражданин». — Идея о создании нашего фонда родилась из стремления построить такую платформу, которая объединила бы тех, кто нуждается в помощи, и тех, кто хочет и готов помочь. Я убежден, что многие из нас чувствуют в себе внутреннюю потребность творить добро. А благотворительность — прекрасный способ реализовать это желание. Я хочу, чтобы как можно больше людей открыли для себя благотворительность, ведь помогать другим — это здорово».

Помощь другим действительно делает нас счастливее. И это не просто слова. Социологическое исследование, проведенное Фондом «Общественное мнение» совместно с благотворительным фондом «Линия жизни», подтверждает, что люди, которые считают себя счастливыми, помогают другим и занимаются благотворительностью чаще, чем те, кто низко оценивает личный уровень счастья.



Благотворительность дарит каждому из нас возможность внести свой вклад в решение важных социальных проблем, стать частью общего дела, которое меняет мир к лучшему. А еще благотворительность не дает нам терять веру в добро. Когда в мире вокруг нас царит жестокость и безразличие, важно знать, что есть люди, всегда готовые протянуть руку помощи тому, кому это сейчас необходимо.

За последние годы интерес к благотворительности в нашей стране значительно возрос. Некоторые даже скептически замечают, что заниматься благотворительностью стало модно. Плох ли «мода» на благотворительность? Конечно, нет. Так ли важна мотивация человека, если результат его помощи — чья-то спасенная жизнь?

На наш взгляд, рост популярности благотворительности — это не веяния моды, а прямое следствие качественного развития некоммерческого сектора в России. Благотворительные фонды выходят на новый уровень. Они больше не идут к корпорациям с протянутой рукой, а становятся их полноправными партнерами. В НКО переходят лучшие специалисты из разных отраслей. Фонды сегодня — это не полупрофессиональные собрания энтузиастов-филантропов, а серьезные организации, работающие по законам бизнеса. Разница лишь в том, что прибылью благотворительных фондов становятся не деньги, а счастливые истории подопечных.

Сегодня благотворительные фонды все больше стремятся работать с позитивными эмоциями людей. Главный тренд последних лет в некоммерческом секторе — благотворительность должна приносить радость. И мы всецело разделяем это убеждение.

К сожалению, несмотря на общие позитивные тенденции, институциональная благотворительность в России пока находится на достаточно низком уровне. В Мировом рейтинге благотворительности международной организации *Charities Aid Foundation (CAF)* Россия занимает только 117 строчку, уступая, например, Руанде, Камбодже и Афганистану. Причиной тому является низкий уровень доверия некоммерческому сектору.

По данным опроса Фонда «Общественное мнение», меньше половины (45%) россиян доверяют благотворительным организациям. Только 20% опрошенных когда-либо жертвовали деньги на благотворительность, и лишь 2% помогают НКО на регулярной основе.

Каковы главные причины нежелания людей участвовать в благотворительности?

«Я не настолько богат, чтобы помогать другим»

Как бы банально это ни звучало, но бывают ситуации, когда всего 1 рубль может спасти чью-то жизнь. Представители благотворительных фондов не устают повторять: «Не бывает маленьких пожертвований, бывает мало жертвователей». А еще участие в благотворительности не обязательно требует материальных затрат. Свободное время, навыки и знания могут стать главным ресурсом вашей благотворительной деятельности.

«Пусть этим занимается государство»

Этому убеждению мы посвятили отдельную главу. Если говорить коротко, ни одно государство не в силах обеспечить необходимую качественную помощь каждомуциальному человеку. Фонды более оперативны и могут решать проблемы точечно, а кроме того, влиять на государственную систему и менять ее к лучшему.

«В благотворительности полно мошенников»

С одной стороны, этому утверждению есть историческое обоснование. В советское время вся негосударственная благотворительная деятельность преследовалась законом, а в 90-е фонды заслужили дурную славу организаций для отмывания денег. С другой стороны, образ благотворительности по-прежнему омрачен большим количеством аферистов, которые наживаются на доброте других. Поэтому в главе «Как не стать жертвой мошенников?» мы подробно рассказываем, как распознать недобросовестный фонд, и почему, подавая милостыню в метро или откликавшись на частный сбор в социальных сетях, вы с большой долей вероятности рискуете быть обманутыми.

«Не знаю, с чего начать»

Тому, как помогать эффективно и получать от этого положительные эмоции, как раз посвящено наше издание. Мы постараемся развеять все ваши сомнения, познакомим вас с практиками благотворительности и расскажем о том, как помогает своим подопечным наш фонд «Достойный гражданин». Надеемся, что этот сборник позволит вам по-новому взглянуть на благотворительность и, быть может, подтолкнет вас к решению стать частью этого большого и важного дела.

КАК ЭТО БЫЛО РАНЬШЕ?

Благотворительность на Руси начала развиваться с принятием христианства: при монастырях издревле открывались богадельни и больницы. А первый сиротский приют появился еще в 1027 году по указу Ярослава Мудрого. Вплоть до второй половины XVIII века благотворительная деятельность велась в основном за счет средств церкви и государства.

Подъем частной благотворительности начался во времена правления Екатерины II. Беспокойство о судьбе нуждающихся, строительство больниц и приютов стало делом чести богатых дворянских семей и крупных промышленников и предпринимателей. На всю Россию стали известны имена благотворителей из династий Голицыных, Шерemetевых, Строгановых, Демидовых.

Особую роль в истории российской благотворительности сыграло купечество. Многие русские предприниматели были старообрядцами. Этический кодекс старообрядчества требовал честности в делах, умеренности в быту и ответственности перед обществом. Поэтому купцы считали своим долгом заботиться о своих работниках, помогать обездоленным и нуждающимся. Семьи Бахрушиных, Рябушинских, Мамонтовых, Щукиных, Третьяковых, Морозовых вкладывали огромные средства и собственные силы в общественное процветание и развитие культуры и искусства. С их именами связан «золотой век» меценатства в России — были открыты тысячи больниц, приютов, школ, училищ и библиотек, собраны бесценные коллекции произведений искусства, ставшие основой собраний лучших музеев нашей страны.

Революция 1917 года разрушила великие традиции российской благотворительности. Все средства благотворительных организаций были национализированы. Многие коллекции разграбили, а богоугодные заведения закрыли — их функции номинально взяло на себя государство. Но оно, конечно, не смогло справиться с большим количеством острых общественных проблем.

Сегодня благотворительность в России вновь переживает подъем. Люди готовы делиться добром с теми, кто в этом нуждается. Спустя целый век в нашей стране наконец возрождаются щедрые традиции благотворительности и меценатства.

ПОЧЕМУ ГОСУДАРСТВО НЕ МОЖЕТ РЕШАТЬ СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ОДИНОЧКУ?

Идея о том, что государство может и должно взять на себя функции благотворительных организаций, принадлежала большевикам. Октябрьская революция 1917 года разрушила вековые традиции российской филантропии, объявив ее пережитком буржуазного мира. Советская агитация намеренно вела борьбу с благотворительной деятельностью. Так, например, на одном из плакатов знаменитой серии «окна РОСТА» можно было встретить следующие строчки: «Товарищи, не защитите ли? Приехали «благотворители!» Автором этих слов был Владимир Маяковский. В советских словарях понятие благотворительности объяснялось как «одно из средств буржуазии маскировать свой паразитизм и свою эксплуататорскую сущность посредством лицемерной, унизительной «помощи бедным» в целях отвлечения от классовой борьбы».

Уже в первые месяцы советской власти все общественные и частные благотворительные учреждения были упразднены, а их имущество национализировано. Все вопросы социального обеспечения населения советское государство взяло на себя. Но очень скоро стало понятно, что молодая власть переоценила собственные возможности. После революции социальные проблемы, решением которых традиционно занимались благотворительные организации, не только не исчезли, но и чрезвычайно обострились. Справиться с ними оказалось непосильной задачей.

Первая мировая война, Революция и последовавшая за ней Гражданская война привели к резкому росту числа беспризорников. В 1917 году советская власть ликвидировала все сиротские учреждения и начала с нуля строить государственную систему социальной защиты детей. Любые неподконтрольные государству общественные благотворительные инициативы резко пресекались. Например, созданная представителями интеллигенции во главе с писателем В. Г. Короленко «Лига спасения детей» не могла работать в полную силу из-за постоянных препятствий со стороны властей. В 1920 году организация и вовсе была закрыта, а ее руководители арестованы за контрреволюционную деятельность. Политические убеждения властей оказались важнее гуманистических идей и спасения детей-сирот. Все это привело к тому, что в 1922 году в нашей стране насчитывалось почти семь миллионов беспризорных. При этом в детских домах числилось только 540 тысяч человек. Остальные дети были брошены на произвол судьбы.

Советский опыт показал, что государство не в силах в одиночку решать социальные проблемы общества. Это подтверждает и тот факт, что во всех, даже в самых богатых и прогрессивных государствах мира благотворительный сектор играет важнейшую роль. Даже в скандинавских странах, которые считаются наиболее благополучными и социально защищенными, чрезвычайно высок уровень участия населения в благотворительности. Например, в Норвегии 84% населения старше 15 лет являются членами хотя бы одной некоммерческой организации, а в Швеции этот показатель достигает 90%.

В России до сих пор распространено мнение, что некоммерческие организации делают ту работу, которую обязано делать государство. **«Почему я должен заниматься благотворительностью, если я и так плачу налоги?»** — этим вопросом хотя бы раз задавались многие из нас. Попробуем объяснить, почему государство не может эффективно решать социальные проблемы без поддержки некоммерческого сектора.

Государство не всегда может решить проблему оперативно

Мы, как и большинство россиян, согласны с тем, что лечить больных детей должно государство. Но в то же время государство — это большая и неповоротливая бюрократическая машина. Бесплатную медицинскую помощь порой приходится ждать месяцами. А когда речь идет о спасении человеческой жизни, счет идет на минуты. Это не значит, что благотворительные фонды оплачивают все срочные дорогостоящие операции. Хорошие фонды помогают нуждающимся оперативно найти пути решения проблемы: они проверяют, возможно ли провести операцию бесплатно, пишут обращения в нужные инстанции, помогают с оформлением необходимых документов. Кроме того, профессиональные благотворительные фонды не только оказывают адресную помощь, но и реформируют всю систему в целом. Благодаря фондам многие операции становятся плановыми — то есть доступными любому гражданину страны.

Государство не обеспечивает нужды отдельных групп населения

Государство не в состоянии разобраться со всем спектром социальных проблем. Например, в нашей стране живет четыре тысячи человек, больных тяжелым генетическим заболеванием

муковисцидоз. Из-за закона об импортозамещении жизненно важные антибиотики для терапии муковисцидоза были заменены на российские дженерики, которые вызывают у больных серьезные побочные эффекты вплоть до летального исхода. Сейчас фонды борются за возвращение на рынок необходимых зарубежных лекарств.

Еще один яркий пример — ситуация с сиротами. Государство обеспечивает их материальными благами, но почти не уделяет внимание социально-бытовой адаптации детей. В итоге, выходя из детского дома, сироты совершенно не подготовлены к самостоятельной жизни. Решением этой проблемы занимаются российские НКО, в том числе и наш фонд «Достойный гражданин».

НКО помогают государству работать лучше

Благотворительные фонды не работают вместо государства. Они заставляют государство работать эффективнее, предлагая ему системные изменения. Профессионалы в своей сфере, они привносят новые форматы и методики в решение социальных проблем, выступают с законодательными инициативами. НКО обращают внимание властей на болевые точки: недостаток необходимых лекарств, отсутствие обезболивающих препаратов, невнимание к проблеме домашнего насилия и многое-многое другое. Благотворительные фонды не дублируют функции государства, а выручают его в сложных ситуациях и стараются сделать так, чтобы у каждого человека, попавшего в беду, было как можно больше шансов получить оперативную и качественную помощь.

ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ?

Токсичная благотворительность — это любые стихийные сборы без прозрачной отчетности. И хотя этот термин не так давно закрепился в лексиконе некоммерческого сектора, токсичная благотворительность — явление не новое и, к сожалению, хорошо знакомое многим из нас. Если раньше мы сталкивались с ней в основном на улице или в общественном транспорте, то сегодня токсичная благотворительность царит в интернете,

превращая соцсети в публичную паперть. Facebook, ВКонтакте, Instagram — новая среда обитания тех, кто, не стесняясь, наживается на горе одних и милосердии других.

В лентах социальных сетей постоянно мелькают посты, призывающие помочь больному ребенку. Они, как правило, почти не содержат подробностей о диагнозе, зато написаны крайне эмоционально и всегда сопровождаются реквизитами личных банковских карт, на которые нужно перевести «кто сколько сможет!»

К сожалению, за этими сборами почти всегда стоит реальная человеческая трагедия. Чаще всего это история тяжело или неизлечимо больного ребенка. Сбор обычно открывают сами родители, которые по незнанию или по нежеланию не обращаются в благотворительные фонды. Очень скоро к ним подключаются «неравнодушные» волонтеры, многие из которых на деле оказываются мошенниками. Но даже если намерения людей, распространяющих информацию о сборе, честны, они, не будучи профессионалами, не могут адекватно оценить реальную ситуацию. Часто родители просто не знают о возможности получить бесплатное лечение в России. Или собирают деньги в ситуациях, когда спасти малыша уже невозможно. В таких случаях волонтеры просто пропадают вместе с собранными многомиллионными суммами, в то время как добросовестный фонд направил бы эти деньги на помощь другим больным детям.

Токсичная благотворительность растет настолько стремительными темпами, что в социальных сетях даже начали появляться сообщества, участники которых разоблачают недобросовестных сборщиков. Как правило, это люди, которые и сами раньше участвовали в стихийных сборах. Некоторые из них признаются, что попадали в настоящую психологическую зависимость. И это не удивительно, ведь мошенники ловко играют на чувствах неравнодушного человека, провоцируя страх, что болезнь может случиться с кем-то из его семьи, и чувство вины за то, что он и его близкие здоровы.

Откликаясь на неоднозначные призывы о помощи, десятки и даже сотни тысяч людей становятся невольными участниками мошеннических схем, эксплуатирующих самые добрые и искренние человеческие устремления. Больно представить, сколько детских жизней удалось бы спасти, если бы все генерируемые токсичной благотворительностью средства были бы направлены в честные профессиональные благотворительные фонды.

КАК РАСПОЗНАТЬ ТОКСИЧНЫЙ СБОР?

Откликаясь на призыв о помощи, каждый хочет быть уверен, что он не столкнется с обманом и спекуляцией. На самом деле, распознать токсичный сбор не так уж сложно. Они обладают общими признаками:

Чрезмерная эмоциональность

Такие обороты, как «экстренный сбор», «счет идет на минуты», «малыш хочет жить», «помогите, Христа ради», а также обилие восклицательных знаков и эмодзи в посте должны вас серьезно насторожить.

Манипуляция

«Что выберешь ты — выпить чашку кофе или спасти жизнь ребенка?» — типичный прием токсичной благотворительности. Профессиональные фонды никогда не манипулируют эмоциями своих жертвователей. Благотворительность должна приносить радость, а не чувство вины.

Личные счета

Отправляя деньги на личную банковскую карту, вы никогда не получите достоверный отчет об их использовании. Ни один добросовестный фонд не собирает деньги на личные счета. Если вас пытаются убедить, что эта карта принадлежит родителям ребенка или сотрудникам фонда, можете быть уверены, что вас обманывают.

Непрозрачная отчетность

Разоблачители токсичной благотворительности обращают наше внимание на то, что многие мошенники публикуют отчеты о расходах. Однако на деле они оказываются не подтверждены ни одним документом. Некоторые прикрепляют документы, но их подлинность вызывает серьезные вопросы. Впрочем, особо наглые сборщики вообще не считают нужным отчитываться о потраченных средствах.

Сокрытие информации

Нет ничего предосудительного в том, чтобы уточнить волнующие вас подробности по сбору. Если в ответ на ваше сообщение вы получаете осуждение: «Как вам не стыдно задавать такие вопросы? Малыш умирает!» или ваш комментарий и вовсе уделяют, значит стоит всерьез задуматься, прежде чем совершать пожертвование.

Мы ни в коем случае не хотим обвинить в мошенничестве всех, кто, минуя благотворительные фонды, организует и распространяет в интернете сборы на личные счета. Конечно, есть и те, кто реально нуждается в помощи и готов добросовестно отчитываться за полученные средства. Поддержать частный сбор — ваше личное право. Мы лишь предупреждаем о том, что шансы столкнуться с обманом очень высоки.

Если вы все-таки решили принять участие в таком сборе, внимательно изучите всю доступную информацию и уточните, обращался ли человек за помощью в профильную благотворительную организацию. Поскольку фонды профессионально занимаются системным решением конкретных проблем, они смогут оказать нуждающемуся квалифицированную помощь.

Важно понимать, что любые частные сборы полностью дискредитируют всю институциональную благотворительность. Человек может искренне откликаться на призывы о помощи, но столкнувшись с обманом однажды, он навсегда потеряет доверие к благотворительности в целом. Поэтому мы призываем вас быть внимательнее и помогать тем, кому вы действительно доверяете.

КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ?

Мошенничество и спекуляция на благотворительности — без преувеличения главные враги некоммерческого сектора. Сталкиваясь с обманом, жертвователи теряют не только деньги, но

и веру в людей. Мы уже рассказали вам о токсичных сборах в соцсетях, но это, увы, далеко не единственный способ мошенничества.

КТО ЕЩЕ НАЖИВАЕТСЯ НА БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ?

Лжеволонтеры

На улице или в общественном транспорте мы периодически встречаем молодых людей с прозрачными ящиками, которые подходят к прохожим и бойко предлагают сделать пожертвование в пользу какого-либо «фонда». Но дело в том, что ни один уважающий себя фонд не отправит своих волонтеров собирать деньги на улице. Исключение — заранее анонсированные благотворительные акции, информация о которых обязательно должна быть на официальном сайте фонда.

Попрошайки

Нищенская мафия — это чудовищный бизнес, который строится буквально на костях. Многочисленные расследования подтверждают, что просто так встать на точку в крупном городе невозможно — все места «забронированы для своих». Самая страшная категория попрошаек — женщины с грудными детьми. Вы когда-нибудь задавались вопросом, почему малыши никогда не плачут? Их накачивают спиртным или наркотиками, чтобы не мешали работать. Срок жизни такого младенца — 2-3 месяца, цена на черном рынке — 60 тысяч рублей. Поэтому помните, что, подавая милостыню попрошайкам, вы напрямую финансируете убийц и современных рабовладельцев!

Бездомные

В обществе распространено презрительное отношение к бездомным. Их принято обвинять в лени и бездействии, но, на самом деле, выбраться из этого состояния в одиночку крайне сложно. Отсутствие документов, тяжелое психологическое состояние, алкоголизм (большинство начинает пить, уже оказавшись на улице) — все это не дает им вернуться к нормальной жизни. Бездомные люди очень нуждаются в нашей помощи, но дать денег в такой ситуации — худшее решение. Лучше купите бездомному

еду и расскажите, куда он может обратиться за помощью. У профильных благотворительных организаций («Ночлежка», «Милосердие») есть специальные памятки с контактами социальных центров. Поделитесь этой информацией с бездомным.

«Безбилетные»

Новый тренд токсичной благотворительности: молодые люди с табличкой «Помогите на билет домой» стоят у вокзалов и на оживленных переходах в метро. Скорее всего, это мошенники. Не давайте им денег, а поделитесь контактом православной службы «Милосердие». По программе «Возвращение» им помогут купить билет и вернуться домой, если это действительно необходимо.

Сомнительные приюты

Скорее всего, в соцсетях вы встречали посты с просьбами помочь приюту, который «вот-вот закроется, а животные окажутся на улице». Это еще один способ обмана. Прежде чем переводить деньги, позвоните в приют и предложите помочь вещами, скажите, что хотите стать волонтером или изъявите желание забрать животное домой. Лжеприюты в этом не заинтересованы, поэтому, если вы получите отказ, будьте уверены — перед вами мошенники.

КАК ПРОВЕРИТЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД?

Чтобы не столкнуться с обманом, гораздо надежнее жертвовать средства в благотворительные фонды. Но, увы, слова «благотворительный фонд» в названии организации — отнюдь не гарантия честности. В России зарегистрировано более 140 тысяч социально ориентированных некоммерческих организаций. Кому из них действительно можно доверять?

Чтобы узнать, существует ли вообще такая организация и соответствуют ли ее виды деятельности благотворительным целям, вы можете проверить ее на сайте налоговой службы (egrul.nalog.ru). Следующий шаг — найти информацию о фонде на сайте Минюста (unro.minjust.ru).

Вы убедились, что такая организация действительно существует. Но как оценить ее надежность? В первую очередь мы советуем обращать внимание на наличие сайта благотворительной организации. По данным исследования фонда «Нужна помочь», 70% зарегистрированных в России НКО вообще не представлены в интернете. В современном мире сайт — это тот необходимый минимум, которым должна быть обеспечена уважающая себя организация.

КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НА САЙТЕ ФОНДА?

- Официальные документы (устав, свидетельство о государственной регистрации, свидетельство о постановке на налоговый учет, публичная оферта о заключении договора пожертвования)
- Отчетность
- Актуальная информация о проектах и ходе их реализации
- Фотографии подопечных
- Имена и контакты сотрудников
- Полные банковские реквизиты

Особое внимание стоит обратить на раздел, посвященный отчетности фонда. По закону НКО обязаны раз в год предоставлять в Минюст отчет об использовании целевых средств, однако эти данные мало информативны и не содержат информации о реальной эффективности оказываемой помощи. Поэтому добросовестные благотворительные фонды делятся со своими сторонниками развернутыми публичными годовыми отчетами. Этот документ гарантирует жертвователям открытость и прозрачность организации. В отчете рассказывается о реализованных проектах и их эффективности, о подопечных фонда. Он включает в себя и финансовую часть с подробной структурой доходов и расходов. Некоторые фонды публикуют финансовые отчеты ежемесячно.

У маленьких фондов или фондов, которые только начали свою работу, какой-то информации на сайте может не быть. В таких случаях не стесняйтесь связываться с организацией напрямую. Сотрудники честного благотворительного фонда всегда пойдут вам навстречу и предоставят нужные сведения.

Еще один индикатор проверенной НКО — ее присутствие на специальных платформах-агрегаторах. Такие платформы, как

«Нужна помощь», «Добро.Mail.ru», «Русфонд.Навигатор», «Благору», верифицируют благотворительные фонды, предварительно проверив их финансовую и юридическую документацию и эффективность их программ. Таким организациям можно доверять.



Зачастую решение помочь приходит спонтанно. Это эмоциональный порыв, который порой берет над нами верх. Мы прекрасно понимаем эти чувства, но все-таки призываем вас подходить к благотворительности серьезно и обдуманно. Только в этом случае ваша помощь будет приятна для вас и полезна для общества.

КОМУ ПОМОГАТЬ?

Таким вопросом задается человек, который осознанно подходит к благотворительной деятельности. Впервые погружаясь в тему благотворительности и сталкиваясь с масштабом социальных проблем в России, многие испытывают растерянность и чувство бессилия. Один человек не может помочь всем, и это совершенно нормально. Поэтому, чтобы добрые дела не стали причиной вашего эмоционального выгорания, лучше сразу определить для себя сферу проблем, в решение которых вы хотите внести свой вклад.

Кому охотнее всего помогают наши соотечественники? По данным социологического исследования, 75% населения хотят помогать больным детям. Каждый третий россиянин заявил о своей готовности поддерживать детей-сирот, однако на деле им помогают только 13% тех, кто участвует в благотворительности. Животные, инвалиды, пожилые люди — традиционно популярные у благотворителей категории нуждающихся. Меньше всего россияне помогают больным взрослым, правозащитникам, заключенным, алко- и наркозависимым.

Спектр проблем, решением которых занимаются российские благотворительные организации, огромен. Вы можете помогать сиротам адаптироваться к самостоятельной жизни, сохранять историческое архитектурное наследие или спасать эндемиков озера Байкал. А почему бы и нет? Прислушайтесь к личным предпочтениям и выберите то, что вызывает у вас наибольший отклик.

Когда вы определились с направлением, пришло время выбирать благотворительный фонд. У вас есть два пути.

Путь первый. Помогайте крупным авторитетным благотворительным организациям. Зайдите на сайт проекта «Русфонд. Навигатор», там представлена удобная система поиска фондов по разным критериям. Укажите интересующее вас направление деятельности и выберите один из крупных профильных фондов. Большие фонды дорожат своей репутацией, у них прозрачная отчетность и достаточное количество ресурсов, чтобы оказывать эффективную помощь.

Путь второй. Он потребует от вас большего включения в проблему, но тем интереснее будет ваше погружение в благотворительность. Поддержите небольшой благотворительный фонд. Возможно, у него не будет красочного многостраничного сайта или объявлений наружной рекламы, расклеенных по всему городу. Но это отнюдь не значит, что организация делает менее важную работу. Это может быть маленький фонд с узкой специализацией. Или фонд, помогающий людям из регионов. Найти достойные благотворительные организации можно на специальных платформах-агрегаторах или, например, в социальных сетях.

Прежде чем жертвовать деньги, подробно изучите программы выбранного фонда. Спросите себя, отзываются ли в вашем сердце идеи фонда? Верите ли вы в эффективность оказываемой фондом помощи? **Не забывайте, что адресная помощь всегда менее эффективна, чем помощь, направленная на системные изменения.** Страйтесь выбирать фонды, которые реализуют системные долгосрочные проекты.

Тех, кто нуждается в нашей помощи, очень много. Но много и тех, кто готов помогать! Поэтому даже самый небольшой вклад каждого отдельного человека способен изменить мир к лучшему.

ПОЧЕМУ РЕГУЛЯРНОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ — ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОМОЩИ?

Регулярное (или рекуррентное) пожертвование — наименее популярная благотворительная практика среди россиян. Не более 1% населения поддерживает НКО на постоянной основе. Но в последние несколько лет число людей, которые подписываются на ежемесячные автоплатежи в пользу фондов, постепенно растет. И это очень здорово, потому что регулярное пожертвование — самый эффективный метод помощи. Рассказываем, почему.

Фиксированные ежемесячные пожертвования позволяют благотворительным фондам планировать бюджет, запускать долгосрочные проекты и быть уверенными в том, что в следующем месяце их подопечные не останутся без поддержки. Рекуррентные доноры (то есть люди, оформившие регулярное пожертвование) помогают некоммерческим организациям развиваться и повышать свой профессиональный уровень, чтобы их деятельность была еще более эффективной и полезной.

Представители благотворительного сектора подтверждают, что фондам действительно важнее получать небольшие регулярные пожертвования, чем крупные, но одноразовые. Кажущаяся на первый взгляд небольшой сумма часто становится препятствием на пути человека к благотворительности. «Кому нужны мои копейки? Что изменят сто рублей?» Очень и очень многое! Сотрудники НКО не устают повторять — **важен не размер пожертвования, а его регулярность**. Для того, чтобы начать помогать, не стоит ждать идеальных условий и больших денег. Начинайте с малого. Ежемесячное пожертвование размером в сто рублей не сделает вас банкротом, зато может спасти кому-то жизнь.

Оформляя регулярное пожертвование на сайте выбранной вами НКО, в назначении платежа лучше всего указать «на уставные нужды фонда». Большинство людей склонны жертвовать деньги именно на адресную помощь. Их можно понять: хочется помочь конкретному человеку, история которого тебя зацепила. Но нельзя забывать, что благотворительная работа фондов требует дополнительных расходов, на которые зачастую не остается средств. Аренда помещения, транспортные расходы, бухгалтерия — жертвовать на это совсем не интересно, но без этих простых вещей фонды просто не смогут работать и помогать тем, кому это так необходимо.

Могут ли пожертвования быть направлены на зарплату сотрудникам фондов? 88% потенциальных благотворителей к этому категорически не готовы. Но если перестанут работать сотрудники фондов, вся благотворительная система потерпит крах. Работа в НКО зачастую сложнее, чем в других областях. Она требует колossalной эмоциональной вовлеченности, при этом оплачивается на порядок ниже. Без сотрудников НКО благотворительность невозможна, поэтому зарплаты — совершенно нормальная статья затрат фонда. К тому же по закону НКО могут тратить не более 20% денежных поступлений на административные расходы. В крупных фондах этот показатель еще ниже.

Регулярное пожертвование на уставные нужды фонда — самый простой, удобный, безопасный и эффективный метод помощи. Оформляя ежемесячный платеж на сайте надежного фонда, вы становитесь частью умной, системной и эффективной благотворительности.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ БЕЗ ДЕНЕГ. ЧЕМ Я МОГУ ПОМОЧЬ?

Принято считать, что благотворительность всегда связана с денежными пожертвованиями. На самом деле, деньги — лишь инструмент, который позволяет фондам оказывать качественную профессиональную помощь тем, кто в ней нуждается. Существует множество благотворительных практик, участие в которых не требует от человека финансовых затрат. Время, опыт, знания, связи — все это может стать вашим благотворительным ресурсом. Рассказываем, как еще можно помогать.

Станьте волонтером

Фонды всегда очень нуждаются в помощниках. Волонтеры могут выполнять разные задачи: от ухода за стариками до перевозки вещей и организации мероприятий. Все зависит от профиля благотворительной организации и от выбранного вами формата сотрудничества. Несмотря на то, что волонтерство — дело добровольное и безвозмездное, к нему стоит относиться

очень ответственно. Сотрудники НКО тратят много времени и сил на обучение волонтеров, поэтому прежде чем предлагать фонду помочь, стоит трезво оценить свои силы и возможности. Не забывайте, что волонтерство — это в первую очередь эмоционально тяжелый труд.

Поделитесь знаниями

Многие не готовы ухаживать за стариками или навещать в больницах тяжелобольных детей. И это совершенно нормально. В таком случае вам может подойти формат интеллектуального волонтерства. Фондам часто бывает нужна помощь юристов, IT-специалистов, психологов, фотографов и других профессионалов. Поэтому, если вы хотите помочь благотворительному фонду, вы можете на безвозмездной основе поделиться с ним своими знаниями и навыками. Интеллектуальное волонтерство позволяет НКО экономить на платных услугах и направлять больше средств непосредственно на помощь подопечным.

Окажите информационную поддержку

До сих пор бытует мнение, что помогать нужно тихо. Но некоммерческие организации уже много лет твердят: рассказывать о добрых делах не стыдно, а очень важно и полезно! Ведь чем больше людей узнают о благотворительности, тем больше шансов, что те, кто нуждается в поддержке, смогут ее получить. Делиться интересными благотворительными инициативами в своих социальных сетях — отличный способ помогать, не выходя из дома. Но не забывайте, что репосты сомнительных экстренных сборов на личные счета могут скорее навредить, чем принести пользу. Рассказывайте об акциях и событиях тех благотворительных фондов, которым вы действительно доверяете.

Привлеките сотрудников к благотворительности

Корпоративная благотворительность — одна из самых эффективных форм помощи. Почему-то принято считать, что благотворительностью должны заниматься только крупные корпорации. На самом деле, даже маленький стартап может найти для себя интересный благотворительный формат. Это может быть что угодно: от участия в масштабных акциях и совместных с НКО социальных проектов до интеллектуального волонтерства отдельных сотруд-

ников. А еще у корпоративной благотворительности есть много полезных бонусов: она объединяет коллектив, вдохновляет сотрудников и формирует в компании общие интересы и ценности.

Отдайте аккуратно использованные вещи

Вещь, которая, по вашему мнению, уже вышла из моды, может принести радость и пользу кому-то другому. Часто в вещах нуждаются малоимущие и многодетные семьи, бездомные и другие люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию. Не забывайте, что отданые вещи должны быть в хорошем состоянии. К сожалению, некоторые воспринимают НКО как бесплатную службу по утилизации. Одежда, которую присылают в фонды, нередко оказывается грязной или рваной, игрушки — сломанными, а книги — разрисованными. Сотрудники фондов просто не в состоянии проконтролировать каждую вещь, перед тем, как отправить ее подопечному. Поэтому прежде, чем отдать вещь на благотворительность, придиричivo оцените ее состояние и убедитесь, что она действительно пригодна к использованию.

Станьте донором крови

Донорство крови — очень важная и доступная многим благотворительная практика. Врачи утверждают, что, сдав кровь всего один раз, человек может спасти целых три жизни. А еще сдавать кровь полезно для здоровья: по данным исследований, донорство помогает бороться со стрессом, стабилизирует эмоциональный фон, улучшает общее состояние организма и продлевает жизнь.

Возьмите животное из приюта

Если вы давно мечтаете о четвероногом друге, почему бы не взять питомца из приюта? Он будет любить вас ничуть не меньше, чем его породистый собрат. Если вы пока не готовы к такому серьезному шагу, но очень хотите помочь, станьте волонтером приюта. Волонтеры помогают ухаживать за животными или берут их на временную передержку.

Поучаствуйте в благотворительной акции

Многие фонды организуют классные благотворительные акции, которые не только привлекают внимание людей к конкретной социальной проблеме, но и дарят им позитивные эмоции. Фонды предлагают множество необычных форматов: благотворительные забеги, мастер-классы, челленджи и многое другое. Найдите то, что будет интересно именно вам. А еще не забудьте рассказать о понравившейся акции своим друзьям в социальных сетях.

Купите подарки на благотворительной ярмарке

Благотворительные ярмарки — не только способ отлично провести время и купить подарки близким, но и возможность сделать добрее дело. Чаще всего фонды организуют ярмарки в преддверии праздников. Особой популярностью пользуются новогодние мероприятия. Поэтому прежде, чем покупать подарки родным в сетевом магазине, попробуйте сходить на благотворительную ярмарку — вы не только сполна зарядитесь атмосферой праздника и купите уникальные сувениры, но и внесете свой вклад в добрее дело.

ПРОБЛЕМА СИРОТСТВА В РОССИИ

КАК ВОСПЛИТЫВАЮТ СИРОТ В ДЕТСКИХ ДОМАХ?

По данным за 2019 год, в России живет 475 958 детей-сирот. Большинство из них воспитывается в приемных семьях. Тем не менее более 42 тысяч детей остается в детских домах и интернатах. Эксперты и психологи убеждены: каждый ребенок должен расти в семье. Рассказываем, что не так с государственной системой воспитания детей-сирот.

В обществе до сих пор бытуют стереотипные представления о сиротах как о несчастных полуголодных малышах в рваной одежде. На самом деле, большинство сирот действительно очень несчастны, но отнюдь не потому, что им не хватает каких-то материальных благ. Современные детдома снабжены

всем необходимым. Дети накормлены, одеты и обуты, выпускникам полагается квартира, льготы при поступлении в вуз и хорошая денежная выплата. Кажется, у детей есть все. Все, кроме личного пространства, доверия к людям и реальных представлений о мире, в котором им предстоит жить.

Государственная система воспитания сирот еще очень далека от совершенства. У подавляющего большинства детей из детских домов есть кровные родственники. Но система такова, что ребенок может быть помещен в учреждение в сотнях километрах от прежнего дома, из-за чего родственники просто не могут регулярно его навещать. Еще одна проблема заключается в том, что кровных братьев и сестер до сих пор могут отправлять в разные детские дома. Из-за этого дети оказываются на годы разлучены друг с другом.

Полное отсутствие личных границ — то, с чем сталкивается каждый ребенок в детдоме. В учреждениях все общее: пространство, игрушки, гаджеты, порой даже одежда. У ребенка нет ничего своего — любую вещь может забрать воспитатель или силой отобрать старший. В детском коллективе формируется культ насилия: кто сильнее, тот и прав. В такой обстановке развитие здоровой личности ребенка становится просто невозможным.

Дети из детских домов никому не доверяют. Однажды столкнувшись с предательством, они не могут заново выстроить доверительную связь со взрослыми внутри учреждения. Из-за объема и тяжести работы воспитатели и педагоги в детских домах зачастую просто не могут уделить достаточное количество времени и внимания каждому ребенку. Дети оказываются предоставлены сами себе, у них формируется ложная система ценностей: они не знают, что такое хорошо, а что такое плохо. Психологи утверждают, что дети из детских домов особенно нуждаются в «значимом взрослом» — человеке, который стал бы для них авторитетом, кто мог бы положительно влиять на их мировоззрение.

ПОЧЕМУ ВЫПУСКНИКИ ДЕТСКИХ ДОМОВ НЕ ГОТОВЫ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

К сожалению, большинство сирот, выходя за пределы детского дома, не могут адаптироваться к самостоятельной взрослой жизни. Одни уже в первые годы после выпуска попадают в криминальные истории и садятся в тюрьму, другие становятся ал-

коголиками или наркоманами, третьи в результате обмана черных риелторов оказываются на улице. Девушки-выпускницы детских домов часто рано вступают в необдуманные браки и рискуют повторить ошибки собственных родителей. Почему это происходит?

Дети-сироты не умеют выбирать. Вообще. Что съесть на завтрак? Какую футболку надеть? Куда пойти на прогулку? Просто представьте, за 18 лет ребенок ни разу не сталкивался с подобными вопросами, ведь вся его жизнь в детском учреждении была расписана по шагам. Выходя за пределы детдома, он сталкивается с необходимостью делать то, чему его никто никогда не учил, — выбирать. И это касается всего, начиная с простых бытовых вещей, заканчивая очень серьезными решениями, такими как выбор профессии или партнера. Сироты часто оказываются беспомощными в этих вопросах. Их страшит груз ответственности, поэтому многие проблемы они пускают на самотек, что обычно заканчивается для них очень плохо.

Кроме того, **сироты в детских домах не обладают элементарными социально-бытовыми навыками**. Воспитатели организуют их досуг, повара готовят еду, а няньки делают уборку. Дети не знают, как вести хозяйство, расплачиваться в магазине или ориентироваться в городе. Приемные родители рассказывают, что в возрасте 12 лет ребенок из детдома может не знать, что такое сахар, или, например, не подозревать, зачем нужен ходильник. Те простые вещи, которым «домашние» дети учатся, просто наблюдая за родителями, оказываются недоступными детям из системы. Проблема заключается еще и в том, что сами воспитатели не имеют права обучать ребят готовке или уборке — это может быть воспринято как эксплуатация детского труда и несет за собой серьезные последствия для персонала детдома.

Чаще всего **выпускники детских домов не знают, как строить нормальные отношения с людьми**, и становятся умелыми манипуляторами. Не стоит забывать, что детдом — это замкнутое пространство со сложившимся коллективом, отношения в котором часто бывают построены на принципах силы. За пределами учреждения дети продолжают жить «по понятиям». Им сложно научиться дружить и любить.

В результате выпускники сиротских учреждений оказываются полностью десоциализированы, они не знают простых бытовых вещей, не умеют общаться с незнакомыми и не хотят трудиться. К 18 годам они не имеют совершенно никакого представления о том, как устроен мир, и продолжают рассчитывать на то, что все в жизни устроится за них сама собой. Но, к сожалению, этого не случается.

ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ЕХАТЬ В ДЕТСКИЙ ДОМ С НОВОГОДНИМИ ПОДАРКАМИ?

Поездка в детский дом с подарками под Новый год — самая популярная и самая вредная практика корпоративной благотворительности. Незнакомые люди с мешками игрушек и конфет приезжают к сиротам, торжественно вручают подарки, фотографируются и ... уезжают навсегда.

По статистике, в новогодние праздники детдомовец получает от 10 до 30 килограммов конфет и еще множество других подарков: от плюшевых мишек до дорогих смартфонов. Впрочем, наиболее ценные вещи старшие дети меняют на сигареты и алкоголь. Малыши и более слабые, неактивные дети чаще всего вообще остаются ни с чем — их подарки отбирают силой. В коллективе начинаются ссоры и воровство. Идея помочь сиротам оборачивается провокацией жадности и жестокости.

Подарки от незнакомых людей формируют у детей-сирот потребительское отношение к обществу. «Мы, взрослые, сами виноваты в том, что сироты вырастают иждивенцами, — убеждена Наталия Мишанина, психолог и эксперт фонда «Достойный

гражданин». — Из года в год получая кучу вещей и сладостей от незнакомцев, дети привыкают думать, что им все должны и что так будет всегда».

Вырастая, дети из детских домов сталкиваются с суровой реальностью. В 18 лет сироту внезапно перестают осыпать подарками, зато требуют от него самостоятельно решать свои проблемы, работать и жить взрослой жизнью. Но выпускник детского дома умеет только просить и принимать то, что ему дают. У него нет простейших социально-бытовых навыков, зато есть недоверие к окружающим и абсолютно иждивенческий взгляд на мир. И это происходит не потому, что он «плохой» или «неправильный», а потому, что его просто не научили жить по-другому.

ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ НУЖНО ДЕТЬЯМ ИЗ ДЕТСКИХ ДОМОВ?

Новогодние подарки не помогают сиротам справиться с одиночеством или решить их проблемы. Подарки — это попытка заменить личное внимание и время взрослых материальными благами. Если вы действительно хотите сделать что-то полезное для ребенка из детского дома, то подарите ему свое общение. «Возьмите ребенка на экскурсию по городу, сходите в музей или на каток, поучаствуйте в интересном мастер-классе, — советует психолог. — Главное, чтобы ваше общение не было разовой акцией, а носило регулярный характер».

Еще один способ по-настоящему помочь детям из детских домов — поддержать один из профессиональных благотворительных фондов, которые занимаются социализацией и образованием сирот. У большинства детдомовцев есть серьезные психологические проблемы и трудности с получением образования. Благотворительные программы предоставляют ребятам возможность заниматься с психологами и педагогами. И это, в отличие от коробки конфет или современного гаджета, действительно дает им шанс изменить свою жизнь к лучшему.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ ПРИЕМНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО?

Если подарки только вредят, то как я могу помочь ребенку из детского дома?

Лучшее, что вы можете сделать для сироты, — помочь ему попасть в семью.

Только в семье ребенок может научиться дружить, любить, заботиться о близких. Семья, в отличие от замкнутого коллектива детского дома, транслирует правильные модели поведения, формирует нравственные ценности и ориентиры. Наблюдая за родителями, ребенок учится вести быт, строить отношения с окружающими, трудиться.

В России существуют три основные формы семейного устройства детей-сирот: это усыновление, опека (попечительство) и приемная семья. Усыновленный ребенок получает все права кровного, а его родители могут сохранить тайну усыновления. Конечно, усыновление — приоритетный вариант семейного устройства, но далеко не всегда возможный. Во-первых, не все готовы взять на себя полное обеспечение ребенка (усыновленные дети лишаются льгот, которые полагаются сиротам). Во-вторых, большинство усыновителей хотят принять в семью совсем маленького ребенка. Случаи усыновления подростков единичны. **80% детей в сиротских учреждениях старше 10 лет.** Фактически, приемная семья — их единственный шанс обрести дом и заботливых родителей.

Приемные семьи ежемесячно получают детское пособие и небольшое денежное вознаграждение за свой труд. Крайне распространено убеждение, что родители берут на воспитание детей только ради выплат от государства. Эту точку зрения можно встретить и на страницах крупных СМИ. На самом деле, пособия зачастую не хватает и на то, чтобы обеспечить базовые нужды ребенка. Кроме того, на одного ребенка, живущего в сиротском учреждении, государство выделяет в несколько раз больше средств. Поэтому утверждать, что семьи «наживаются» на приемных детях, — глупо и вредно.

К сожалению, приемные родители часто сталкиваются с непониманием и осуждением окружающих. Даже самые близкие друзья и родственники порой не понимают их мотивацию и вместо необходимой поддержки высказывают свое неодобрение. Воспитывать приемных детей и оставаться в ресурсе в такой враждебной обстановке становится очень непросто.

А еще приемных родителей любят обвинять в том, что они эксплуатируют детский труд. Во-первых, заставить детей-сирот, а особенно подростков, что-то делать без их желания просто невозможно. Во-вторых, в детском доме детей вообще не учат трудиться, и это очень мешает им во взрослой жизни. Поэтому со стороны родителей очень важно приобщать детей к домашнему хозяйству, давать им несложные задания и поручения. Это полезно в первую очередь для самих детей.

Внешнее давление — лишь вершина того айсберга проблем, с которым могут столкнуться приемные родители. Самое сложное ожидает их внутри семьи — в период адаптации ребенка. И к сожалению, многие не могут преодолеть этот этап. За последние пять лет число возвратов приемных детей возросло в два раза. По статистике, каждый седьмой принятый в семью ребенок возвращается обратно в детский дом! В большинстве случаев инициаторами становятся сами приемные родители. Многие испытывают угрызения совести, боятся общественного осуждения, но все равно идут на этот крайний шаг. Почему так происходит?

Воспитание приемного ребенка — это действительно тяжелая работа. В отличие от «домашних» детей, сироты за свою короткую жизнь уже успевают приобрести травмирующий опыт. Поэтому их поведение в новой семье бывает непредсказуемым. На адаптацию ребенка могут уйти годы. Чтобы справиться со всеми трудностями в воспитании приемного ребенка, родители нуждаются в качественной подготовке и последующем сопровождении специалистов.

Сегодня в России отсутствует налаженная система поддержки приемных семей. С 2012 года все, кто хочет взять на воспитание ребенка, обязаны пройти школу приемных родителей (ШПР). Однако единого стандарта обучения в этих школах до сих пор не существует, поэтому качество полученных там знаний может быть очень низким.

Больше всего родители нуждаются в поддержке уже после принятия ребенка в семью. Даже долгая и серьезная подготовка еще не гарантирует, что семья не столкнется с трудностями

на этапе адаптации. И именно в этот момент родителям как никогда нужна помочь професионалов. Но в государственных службах сопровождения не хватает специалистов, а многие из них зачастую вообще не обладают нужной квалификацией. Да и сами родители порой не хотят обращаться за помощью к государственным службам сопровождения — сказывается страх перед осуждением, недоверие к специалистам или напряженные отношения с органами опеки.

На самом деле, в большинстве случаев возвраты можно предотвратить. Для этого необходима хорошая подготовка родителей и регулярная интенсивная работа с приемной семьей. Важно помнить, что каждый возврат — это очередное предательство для ребенка. Теряя на сей раз и приемных родителей, сирота перестает доверять взрослым, замыкается в себе, его психологическое и эмоциональное состояние резко ухудшается. Допускать этого ни в коем случае нельзя. Вот почему так важно поддерживать семьи на всех этапах их пути в приемном родительстве. Именно этим занимается наш благотворительный фонд «Достойный гражданин».

О ФОНДЕ
«ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН»

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН»

Далеко не каждый готов принять в семью чужого ребенка. Но среди нас есть и те, кто просто не делит детей на своих и чужих. Это приемные родители, у которых есть силы, способности и огромное желание помогать сиротам. Они чувствуют, что воспитание детей — их призвание. Опытные приемные родители хорошо знакомы с психологией сирот, не понаслышке знают, что такое период адаптации, и готовы брать на себя полную ответственность за ребенка. Они ни за что не отадут его обратно в детдом, вдруг поняв, что не справляются. Они готовы столкнуться с трудностями, потому что чувствуют в себе ресурс и внутреннюю потребность помогать.

Часто опытные родители, у которых уже есть несколько приемных детей, понимают, что у них еще достаточно сил и энергии, чтобы взять в семью больше ребят из детского дома. Но тут перед ними встают банальные бытовые вопросы: «На что растить?» и «Где жить?» И если первую проблему хоть как-то помогает решить государство, назначая денежные выплаты за каждого принятого под опеку ребенка, то вопрос обеспечения необходимых социально-бытовых условий становится камнем преткновения на пути потенциальных приемных родителей.

Государственная политика в сфере защиты детей-сирот стимулирует родителей брать в семью приемных детей, но этой поддержки зачастую бывает недостаточно. Особенно слабо работает система сопровождения приемных семей. Приемным родителям бывает не к кому обратиться за помощью. Их окружение часто настроено враждебно — многие не понимают мотивацию приемных родителей, обвиняют в желании нажиться на сиротах.

Проблема социально-бытовых условий, не позволяющих опытным родителям принимать в семью больше приемных детей, отсутствие последующего психологического и педагогического сопровождения семей, не достаточно комфортная среда для воспитания приемных детей — все эти проблемы приводят к тому, что в российских детских домах по-прежнему живут более 40 тысяч сирот. Но все мы прекрасно понимаем, что каким бы хорошим ни был детский дом, он никогда не сможет заменить ребенку семью.

Только сконцентрировав все усилия на комплексной поддержке приемных семей, можно приблизиться к решению проблемы сиротства в России. К этому выводу пришла команда фонда «Достойный гражданин». Так родилась программа поддержки приемного родительства «Семейный очаг».

Нашей главной задачей стала помочь опытным приемным семьям, которые имеют потенциал для принятия большего количества детей. Мы помогаем им решить бытовые проблемы и обрести финансовую независимость, обеспечиваем поддержку профессиональных психологов и педагогов. Наш фонд старается создать комфортную среду, в которой семьи могли бы растить кровных и приемных детей в сообществе единомышленников, не встречая непонимания и негативного отношения к себе.





Благотворительный фонд «Достойный гражданин» оказывает комплексную поддержку многодетным приемным семьям. В рамках программы «Семейный очаг» фонд строит экодеревню Семеево. Семьи-участницы программы получают в безвозмездное пользование земельный участок в Тверской области, большой дом и мини-ферму для ведения подсобного хозяйства. Кроме того, фонд предоставляет приемным семьям помощь профессиональных психологов и педагогов.

Старт благотворительной программы «Семейный очаг» состоялся в сентябре 2019 года. Первыми жителями экодеревни стали две многодетные приемные семьи. Семья Молнар сейчас воспитывает 15 приемных детей. В семье Богачевых — четверо кровных и 10 приемных детей.

В ЧЕМ УНИКАЛЬНОСТЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ»?

Экодеревня Семеево, которую фонд «Достойный гражданин» строит в рамках благотворительной программы «Семейный очаг», — это единственный в России проект компактного поселения для приемных семей, реализуемый в сельской местности. В Семеево сироты могут обрести новый дом и заботливых родителей, научиться дружить и любить, получить важные навыки и знания, которые в будущем позволят им не потеряться во взрослом мире и стать достойными гражданами нашей страны.

Цель программы — создание комфортной принимающей среды и социальная адаптация детей-сирот. Становясь частью большой приемной семьи, сироты получают любовь и заботу, которых им так не хватало в стенах детского дома. В семье дети заново открывают миру, учатся доверию иуважению.

«Семейный очаг» — программа для семей, которые хотят жить и работать на своей земле. Родители ведут подсобное хозяйство и на личном примере показывают своим кровным и приемным детям, что основой успешности и самостоятельности является труд и способность получать новые знания и необходимые жизненные навыки.

Приемные семьи получают комплексную психологическую и педагогическую поддержку фонда. Потеря родителей — тяжелейший травматический опыт для каждого ребенка. Сироты сильно отличаются от «домашних» детей, их поведение порой может быть непредсказуемым. Поэтому профессиональные психологи и педагоги фонда «Достойный гражданин» работают с семьями, чтобы предотвратить кризисные ситуации и помочь детям адаптироваться к нормальной жизни.

Семьи финансово независимы. Фонд не содержит приемные семьи. Он обеспечивает их комфортными социально-бытовыми условиями, в которых они могут воспитывать детей ивести подсобное хозяйство. Фонд также способствует тому, чтобы в перспективе подсобное хозяйство переросло в небольшой семейный бизнес.



Дети-сироты могут обрести профессию. Это их шанс на достойное будущее. Многие сироты имеют особенности развития, которые не позволяют им освоить высокотехнологичные и наукоемкие профессии. Но получив рабочую специальность, они прекрасно социализируются и уверенно чувствуют себя во взрослой жизни. Задача программы «Семейный очаг» — представить детям вариативность жизненного пути. Те ребята, кто чувствует в себе потребность и способность учиться, могут поступить в колледжи и вузы — приемные родители поддерживают это стремление и помогают им получить хорошее образование. А те дети, кому близка жизнь на земле, могут на примере родителей, в условиях семейного подсобного хозяйства, обрести базовые сельскохозяйственные навыки и в будущем получить профессию фермера. Для них работа на земле — это возможность увидеть реальные результаты своего труда, осознать свою полезность и значимость в социуме.

ЭКОДЕРЕВНЯ СЕМЕЕВО

Экодеревня Семеево расположена в Зубцовском районе Тверской области. Она интегрирована в существующее поселение Дерибино.

Экодеревня отличается от традиционной деревни тем, что люди живут в ней из-за определенных общих идей и принципов, а не только потому, что родились там или просто оказались рядом. В Семеево людей объединяет положительный опыт приемного родительства и желание принимать детей и подростков на воспитание в свою семью. Это место, где нет разницы между «своими» и «чужими».

Семеево — пока единственный в России проект компактного поселения для приемных семей, реализуемый в сельской местности и объединяющий родителей, которые хотят работать на земле и готовы прививать эти навыки своим кровным и приемным детям.

В Семеево дети помогают родителям вести семейное подсобное хозяйство, выполняя несложные поручения. Это прививает ребятам привычку к труду, которая очень пригодится им во взрослой жизни. Больше всего детям нравится ухаживать за домашними животными на мини-ферме. Психологи подчеркивают, что общение с животными — мощное средство реабилитации детей, в прошлом переживших травматический опыт.

В 2019 году фонд «Достойный гражданин» построил в Семеево две первые усадьбы. Каждая из них включает в себя земельный участок площадью 0,5 га, двухэтажный жилой дом площадью 315 м², мини-ферму, гараж, овощехранилище. В сентябре 2019 года усадьбы открыли свои двери для новых хозяев.



Дома в экодеревне были специально спроектированы под нужды многодетных семей. В каждом из них есть просторная гостиная, столовая, где вся семья может собраться вместе за большим столом, уютные детские, родительская спальня, комнаты для игр и школьных занятий. Мебель, бытовая техника, осветительные приборы — все это было готово к новоселью семей.

Фермы также были оснащены всем необходимым: подведена вода, цех переработки молочной продукции оборудован холодильниками, столами из нержавеющей стали, раковинами. Фонд приобрел современную сельскохозяйственную технику, чтобы создать все условия для ведения подсобного хозяйства семей.

В распоряжении участников проекта есть 500 га сельскохозяйственных земель, непосредственно примыкающих к усадьбам, которые при желании могут быть использованы для организации фермерского хозяйства.



УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ «СЕМЕЙНЫЙ ОЧАГ» — КТО ОНИ?

Процесс поиска идеальных кандидатов на участие в благотворительной программе «Семейный очаг» занял более полутора лет. Прежде чем переехать в новые дома в Семеево, приемные семьи прошли тщательный многоступенчатый отбор. Нам было важно, чтобы будущие участники программы разделяли принципы и ценности фонда, обладали активной жизненной позицией, имели навыки ведения сельского хозяйства. Но главным критерием отбора было наличие опыта приемного родительства. Мы понимали, что в полной мере реализовать задуманные цели программы «Семейный очаг» смогут только опытные приемные родители. Мы искали тех, кто будет готов построить крепкие, доверительные отношения с приемными детьми, на личном примере показать ценность семьи, воспитать в детях трудолюбие, обеспечить достойное образование и поддержать их даже во взрослом возрасте.

Пока в экодеревне Семеево шло строительство усадеб, психологи и координаторы фонда искали кандидатов на участие в программе, чтобы затем выбрать лучших из лучших. Мы обходим почти всю Тверскую область с презентацией «Семейного очага». Изучив все полученные анкеты, мы посетили восемь семей из разных городов и регионов нашей страны. Мы беседовали с родителями и детьми, наблюдали за отношениями в семье, психологи фонда проводили специальные тестирования. Нам было важно понимать истинную мотивацию родителей, соответствие их жизненных ценностей принципам нашей благотворительной программы.



Накануне последнего этапа конкурсного отбора мы пригласили всех его участников в Семеево, на место строительства усадеб, чтобы они своими глазами увидели дома и фермы, познакомились с тем местом, куда они собирались переехать. Мы понимали, что семьям предстоит принять очень непростое решение. Переезжая в экодеревню, они должны были оставить свой дом, уехать за сотни километров от родственников и друзей, начать все с нуля. И мы с гордостью хотим отметить, что все семьи, посетившие Семеево, были готовы к таким радикальным переменам в своей жизни ради участия в нашем проекте.



Сложнее всего было сделать финальный выбор. Помимо прочих критериев, мы хотели найти «своих» людей. Ведь все средства и усилия оказались бы потрачены впустую, если бы на нашу идею не откликнулись те, в ком мы сразу почувствовали единомышленников. Стоит подчеркнуть, что в процессе конкурсного отбора мы познакомились с поистине удивительными людьми, которые посвятили большую часть своей жизни чужим детям. Нам бы хотелось, чтобы все они разом поселились в Семеево, но в нашем распоряжении было только два дома!

Из четверых финалистов конкурса выбор был сделан в пользу двух самых многочисленных семей: Молнар и Богачевых.

СЕМЬЯ МОЛНАР

В семье Ларисы и Николая Молнар 25 детей: 23 приемных (из них 8 совершеннолетних) и 2 кровных.



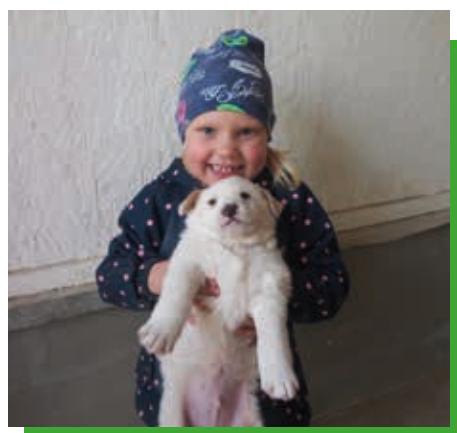
Лариса и Николай Молнар впервые стали приемными родителями еще в 2005 году. В 30 лет Лариса Молнар устроилась на работу в сиротский приют. Шла туда осмысленно: хотелось помогать детям, оказавшимся в непростой ситуации. До этого она работала в детском саду. То, что дети не должны жить в детском доме, ей было понятно уже тогда. Среди земляков, жителей Нелидовского района Тверской области, было принято брать ребят из приюта в гости на выходные, чтобы хоть чем-то скрасить их жизнь. «Но всегда оставалась горечь, чувство, что этой помощи все равно не достаточно», — признается Лариса.

Первым приемным ребенком супружев стал 10-летний Миша. Его семью Молнар хорошо знали — они были односельчанами. В течение года мальчик потерял сначала маму, а потом и бабушку, и оказался в приюте, где работала Лариса. Решение взять в семью чужого, пусть и знакомого ребенка далось непросто: муж долго не соглашался пойти на этот шаг. Как ни странно, судьба се-

мы решил разговор Николая с коллегой, который никогда прежде не поддерживал желание супругов помогать детдомовцам. Услышав историю Миши, он внезапно прослезился и произнес: «Это святое дело! Конечно, берите! Вырастет парень хорошим человеком». Миша оказался добрым, послушным мальчиком, настоящим помощником. Конечно, не обошлось и без трудностей. Многое было новым и непонятным. Информацию о приемном родительстве, о психологии детей-сирот тогда приходилось собирать по крупицам. Но это уже не могло остановить приемных родителей.

Спустя год супруги взяли в семью еще двоих малышей. С приемными детьми в жизни Ларисы и Николая Молнар появился новый стимул, понимание собственного предназначения. «Семья — это не на время. Каждый наш ребенок знает, что в горе или радости — у него всегда есть поддержка, любящие люди рядом», — делятся супруги.

На момент вступления в программу «Семейный очаг» в семье был 21 ребенок. Шестеро старших, в том числе 2 кровные дочери, уже выросли, некоторые из них сами стали родителями. Вместе с Ларисой и Николаем в Нелидове проживали 15 приемных детей. В двухэтажном кирпичном доме на окраине города семья занимала целый подъезд. Но не спешите завидовать, четыре двухкомнатные квартиры многодетной семье пришлось



собственными силами буквально поднимать из руин: вывозить горы мусора, гасить огромные долги за коммунальные услуги, оставшиеся от прежних хозяев, менять прогнившие оконные рамы, бороться с сыростью. Несмотря на все это, Ларисе и Николаю удалось создать в доме уютную и теплую атмосферу и даже обустроить на лестничном пролете домашний кинотеатр.

Супруги всегда мечтали о собственном доме и большом подсобном хозяйстве. В Нелидове они пытались держать во дворе кур, но это не нравилось соседям: не устраивал шум и запах. Узнав о программе «Семейный очаг», семья почти не раздумывая подала заявку на участие в конкурсе. Команда фонда хорошо помнит, как в июне 2019 года Молнар в полном составе впервые приехали в Семеево на презентацию программы. Дети были в восторге, когда увидели просторный дом с большими спальнями, тут же начали обсуждать, где чья будет комната. В семье не было споров и разногласий: и дети, и родители были единодушны в своем желании вступить в программу. Наверное, благодаря этому переезд в Семеево прошел достаточно легко.

Спустя всего несколько месяцев после того, как семья переселилась в новом доме, Лариса и Николай оформили опеку над 17-летним Алексеем. Парень смог воссоединиться со своими кровными братьями и сестрой, которые уже были частью семьи Молнар. В ноябре 2020 года супруги приня-



ли под свой кров еще троих детей, ведь за это время пятеро их воспитанников подросли и уехали учиться в Тверь, Ржев и Москву. Однако студенты не забывают своих приемных родителей и всегда приезжают домой на выходные и на каникулы.

Жизнь кипит и на ферме. Из городских жителей Молнар очень быстро превратились в опытных животноводов. В их хозяйстве две коровы, козы, пороссята, куры. Семья полностью обеспечена собственным молоком, творогом и сыром. Но главное все же не это. Главное — счастливые улыбки на лицах детей.



«Проект дал мне новое ощущение жизни. Раскрыл те ее стороны, на которые я раньше не обращала внимания. У наших ребят появилось новое увлечение — уход за животными. Ничто так не сближает, как общее дело. Отношения в семье стали еще ближе, роднее. С переездом в Семеево у меня наладились, стали по-настоящему родственными отношения с моей старшей приемной дочкой. Ей уже 23 года, у нее есть своя семья, двое детей. Но теперь она часто приезжает к нам, оставляет внуков. Я чувствую, что я для нее — настоящая Мама».

Лариса Молнар

СЕМЬЯ БОГАЧЕВЫХ

*В семье Екатерины и Алексея Богачевых 14 детей:
10 приемных и 4 кровных.*



Екатерина Богачева выросла в многодетной семье: у нее семеро братьев и сестер. Поэтому и свою будущую семью она представляла, как большую и дружную. В браке с Алексеем у Екатерины родилось четверо детей: мальчик и три девочки. Работая в органах опеки, женщина не могла со стороны наблюдать за детскими трагедиями, происходившими изо дня в день на ее глазах. Мысль о том, чтобы стать приемной мамой, все чаще посещала ее. И в Алексее она нашла не только любящего мужа и отца детей, но и единомышленника, вместе с которым они вовлекли в жизнь теперь уже общую мечту. На семейном совете было принято решение взять в семью мальчика — брата для кровного сына Артура.

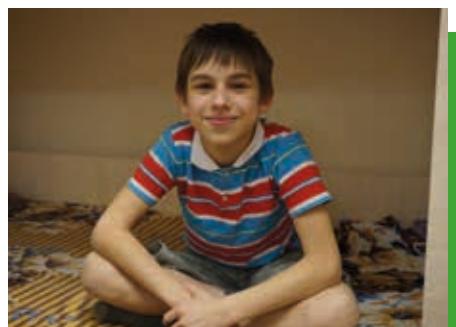
В банке данных супруги увидели фотографию Ромы — их покорила его обаятельная улыбка. Они сразу поняли: это их ребенок. Но при знакомстве Богачевых ждал сюрприз. Оказалось, что у мальчика есть три сестры. По закону Екатерина и Алексей не могли забрать одного Рому, да и сами родители никогда не

смогли бы разделить брата и сестер. Взять в семью сразу четырех детей вместо одного было непростым решением, но отступать — не в правилах Екатерины.

В свои 9 лет Рома почти не разговаривал. Логопеды направляли Рому к хирургам, ссылаясь на несовершенство речевого аппарата, хирурги — обратно к логопедам. Здесь Екатерина вновь проявила свойственную ей настойчивость и решительность — спустя год ежедневных занятий с приемной мамой Рома уже ничем не отличался от своих сверстников ни в речевом, ни в интеллектуальном развитии. А еще в нем открылся талант музыканта — мальчик играет на баяне.

Еще через три года Екатерина и Алексей приняли в семью 10-летнюю Юлю. Не справившись со сложностями подросткового возраста, от нее отказалась приемная мама. Екатерине позвонили бывшие коллеги по органам опеки: «Катя, если не вы с Алексеем, этого ребенка в семью не возьмет никто». Богачевы не смогли пройти мимо и стали родителями в девятый раз.

До вступления в программу семья Богачевых жила в поселке Маломожайское Калининградской области в собственном доме. На прилегающем к дому участке расположился большой яблоневый сад, теплица, огород. Семья держала коз и кур. Дети всегда активно помогали взрослым, деля с ними заботы по хозяйству. При первом знакомстве Екатерина с гордостью показывала сотрудникам фонда





грядки, разбитые дочерью Алена, — такой идеальный салат встретишь не в каждом супермаркете. А Рома с удовольствием провел экскурсию по курятнику и познакомил с козами.

Что же побудило семью оставить налаженный быт и переехать в Семеево? Прежде всего то, что супруги чувствовали в себе готовность принять в семью еще детей, но размеры их собственного жилья не позволяли этого сделать. Кроме того, переезд помог решить еще одну проблему — воссоединить семью, ведь Алексей работал дальнобойщиком и редко бывал дома, что очень тяготило и его, и Екатерину.

Программа давала супружам возможность организовать собственный фермерский бизнес, о чем они уже давно мечтали. Взвесив все за и против, Богачевы приняли решение вступить в программу «Семейный очаг». Сейчас, спустя год, можно смело сказать: решение было верным.



Обжит новый просторный дом. На участке заложен молодой яблоневый сад. На ферме разместились поросята, козы и куры. Но главное — в семье Богачевых произошло пополнение. Летом 2020 года Екатерина и Алексей взяли на воспитание еще пятерых ребят — трех мальчиков и двух девочек.

Родители довольны. А что же дети? 15-летняя Наташа, старшая из приемных детей Богачевых, на вопрос «О чем ты мечтаешь?» ответила так: «У меня нет мечты, потому что моя мечта уже сбылась — у меня есть любящая семья!» И это именно то, ради чего реализуется наша программа.



«Проект дал нам понимание, что ты не один, что у тебя есть поддержка, что в любой сложной ситуации, будь то проблемы воспитания или бытовые вопросы, тебе есть к кому обратиться за помощью».

Екатерина Богачева

КОМУ ЕЩЕ ПОМОГАЕТ ФОНД «ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН»?

Приступая к реализации программы «Семейный очаг», сотрудники фонда «Достойный гражданин» встречались с большим количеством людей, так или иначе связанных с темой сиротства и приемного родительства. Это были и приемные семьи, проживающие в Тверской области, и работники органов опеки, и сотрудники образовательных учреждений. Нам стало очевидно, что многим из них очень не хватает специальных знаний в области психологии детей-сирот.

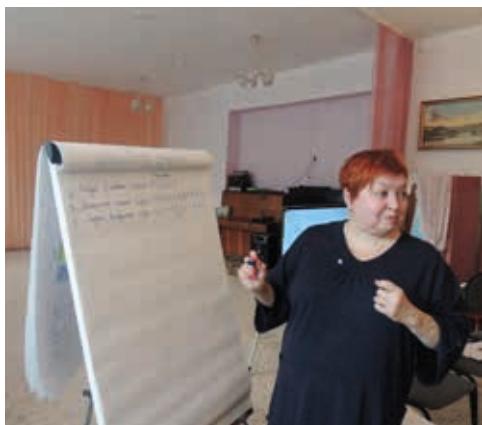
Мы поняли, что для успешной социализации ребенка-сироты не достаточно создать идеальный микроклимат в приемной семье. Так или иначе, он столкнется с внешним миром, который зачастую настроен к нему отнюдь не доброжелательно. Поэтому важно работать не только с приемными родителями, но и с теми взрослыми, которые принимают участие в воспитании детей вне дома, — со школьными учителями и сотрудниками органов опеки.

УНИВЕРСИТЕТ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

В декабре 2019 года фонд «Достойный гражданин» запустил Университет приемных родителей — образовательную и дискуссионную площадку для приемных семей Тверской области. Цель Университета — помочь приемным родителям найти выход из сложных ситуаций в детско-родительских отношениях, справиться с эмоциональным выгоранием и сохранить родительский ресурс. Встречи проводит психолог и эксперт фонда Наталия Мишанина. В Университете уже приняли участие 17 приемных семей. В 2020 году из-за пандемии занятия перешли в онлайн-формат. Теперь в них могут принять участие не только жители Тверской области, но и приемные семьи из разных уголков России.

«Общение с такими же, как ты, приемными родителями, которые переживают похожие ситуации, очень полезно. Берешь для себя нужные подходы, которые можешь применить на практике. Кроме того, советы психолога помогают нам выходить из сложных ситуаций. То, что мы можем в любой кризисной ситуации обратиться за помощью, очень ценно».

Марина Баранова, мама 16 приемных детей



«У многих детей-сирот похожая судьба, поэтому очень важно делиться опытом с другими приемными родителями. После встреч Университета я избавилась от ощущения, что ты остался один на один со своими трудностями. Занятия дали почувствовать рядом необходимую поддержку. Это глоток свежего воздуха для нас, приемных родителей.»

Елена Кузьменко, мама 9 приемных детей

МОДУЛЬНЫЕ КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ

Чтобы создать комфортную среду для детей-сирот в школах и социальных учреждениях, благотворительный фонд «Достойный гражданин» проводит обучение по курсу «Формирование компетенций специалистов, работающих в программах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей». Цель курса — повысить уровень знаний в области психологии сирот и в области профилактики профессионального и эмоционального выгорания. Авторство курса также принадлежит психологу Наталии Мишаниной. В тренингах принимают участие учителя, сотрудники органов опеки и попечительства, социальные работники, педагоги дополнительного образования.

«Спасибо за полезный и насыщенный курс: огромный поток новых знаний, много практических навыков. Неоднократно возвращаюсь к своим конспектам и переосмысливаю их еще раз. Помимо знаний я получила огромный заряд энергии и стимул к дальнейшему обучению!»

Лидия Чеботарева, главный специалист по опеке и попечительству Зубцовского района Тверской области

«В ходе обучения мы получили ценные практические рекомендации. Они помогают переосмыслить свой предыдущий профессиональный опыт. После тренинга уже по-другому смотришь на многие вещи, пытаешься работать по-новому. Для нас подобное обучение — большое подспорье».

Алексей Винокуров, директор школы, г. Зубцов

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА ПРИЕМНЫХ СЕМЕЙ

Часто, принимая в семью ребенка из детского дома, родители сталкиваются с недостатком информации в области психологии и поведения детей-сирот. В школе приемных родителей им дают базовые знания, которых бывает недостаточно для решения проблемы конкретного ребенка. В результате семьи испытывают серьезные трудности, которые порой могут привести даже к решению родителей вернуть ребенка в детский дом. В таких случаях кризис часто можно предотвратить, если вовремя обратиться за помощью к специалисту — психологу, работающему в сфере сиротства.

Психологическая поддержка приемных семей — важнейший компонент благотворительной программы «Семейный очаг». Наталия Мишанина — семейный и детский психолог, эксперт по семейному устройству и руководитель Службы сопровождения фонда — проводит регулярные консультации с нашими по-допечными. Это помогает создать комфортную принимающую среду для детей и предотвратить эмоциональное выгорание приемных родителей.

К сожалению, не все приемные семьи могут позволить себе регулярные консультации с высококвалифицированным психологом, который при этом является экспертом в области психологии детей-сирот. Поэтому фонд «Достойный гражданин» принял решение создать открытый бесплатный онлайн-ресурс «Помощь психолога», где собрана полезная информация о приемном родительстве и детско-родительских отношениях в целом. На сайте фонда «Достойный гражданин» мы публикуем материалы, в которых наш психолог отвечает на наиболее частые вопросы приемных родителей. Кроме того, мы делимся статьями для специалистов, которые позволяют им повысить свои компетенции в области психологии детей-сирот.

В этом издании мы собрали лучшие материалы из рубрики «Вопрос психологу». Некоторые из них будут полезны не только приемным семьям, но и родителям кровных детей.

Познакомиться с остальными материалами рубрики «Помощь психолога» вы можете на нашем сайте blago-dg.ru и в социальных сетях фонда «Достойный гражданин». Кстати, в социальных сетях мы также публикуем реальные истории из жизни родителей. Поэтому, если у вас есть дети, вам наверняка будет интересно сравнить свой жизненный опыт с историями наших героев.

Сайт: blago-dg.ru

VK: Благотворительный фонд «Достойный гражданин»

Instagram: [farm.dg](#)

Facebook: Семейный очаг - Достойный гражданин

Одноклассники: Благотворительный фонд «Достойный гражданин»

Youtube: Достойный гражданин

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

ГОТОВ ЛИ Я СТАТЬ ПРИЕМНЫМ РОДИТЕЛЕМ?

Подходить к приемному родительству нужно осознанно и очень серьезно. Это — ваша ответственность и за ребенка, и за себя, и за всю вашу семью. Попробуем разобраться, как оценить свою готовность стать приемным родителем.

Чувства или разум?

Часто нами движут чувства: невыносимо думать, что есть дети, которые живут в детском доме, не получая ласки, любви и заботы. Если вы принимаете решение о приемстве, повинуясь первому эмоциональному порыву, то велик шанс быстро перегореть. Ваш настрой исчезнет, как только вы столкнетесь с первыми трудностями. Будьте рациональны, трезво оценивайте свои желания и возможности.

Какова истинная мотивация?

Часто потенциальными приемными родителями движут деструктивные мотивации: бегство от одиночества, замена утраченного, желание стать героем-спасителем. Бывает, что родитель через ребенка пытается компенсировать свои непроработанные чувства. Поговорите с собой откровенно. Разберитесь, что вами движет.

Правильная мотивация — желание помочь ребенку вырасти в комфортной благополучной среде, обеспечить его заботой и теплом, не требуя ничего взамен. Важно осознать: семья нужна для ребенка, а не ребенок для семьи. Иначе вы скорее всего разочаруетесь в собственном решении и будете мучить себя чувством вины за то, что ваши ожидания не оправдались.

В погоне за амбициями

Довольно часто приемными родителями руководит эйфория. Это понятно: хочется одарить ребенка счастьем, любовью, сделать его жизнь идеальной. Кажется, стоит дать сироте немногого родительской заботы, и он тотчас же станет послушным семейным ребенком. Это неверный подход.

Не стоит гнаться за амбициями. Лучше сразу настроиться на то, что вы и вся ваша семья будете расти вместе с вашим приемным ребенком. И на то, что вы неминуемо столкнетесь с трудностями. Во время адаптационного периода (а он может затянуться на несколько лет) ребенок будет раскрываться постепенно. Из «белого и пушистого» он может превратиться в непослушного и грубого. Но это нормально и даже хорошо: это значит, что ребенок перестал притворяться, доверился вам, раскрылся и внутренне верит, что вы сможете помочь ему прожить и пережить его травмы. Это тот самый момент, когда вам нужно будет поддержать его, снять розовые очки и вместе пройти этот непростой путь.

Готовность близких

Будущие приемные мамы и папы должны понимать, что решение взять ребенка они принимают не только за себя. Изменения коснутся всей семьи. Нужно задать вопрос близким, готовы ли они выйти из зоны комфорта? Поддержат ли в трудную минуту? Возьмут ли на себя свою часть ответственности?

Если в вашей семье есть и кровные, и приемные дети, будьте мудры — уделяйте внимание каждому. Ни в коем случае не ущемляйте интересы кровного ребенка в угоду приемному. Сохраняйте баланс.

Оценка ресурса

Подумайте о том, что вы сможете дать приемному ребенку. Ребенок будет отнимать у вас много эмоциональной энергии. Его внутренние травмы будут отражаться на его поведении. Поэтому рядом с ним должен быть ресурсный взрослый, человек со стержнем, со стабильными эмоциями.

Важно понять: готовы ли вы безусловно принять такого ребенка? С его болью, проблемами, характером. Ваше время — это тоже важный ресурс. Оцените его. Приемный ребенок потребует от вас, возможно, 24-часового внимания и полной отдачи.

Заранее будьте готовы к тому, что взаимная любовь случится не сразу. Первое время ребенок не будет готов назвать вас мамой и папой. Сближение будет постепенным.

Готовность принимать

Сможете ли вы принять не только самого ребенка, но и его прошлое? Закрыть глаза на то, что у ребенка все же были и есть его кровные близкие, не получится. Прошлое, какое бы оно ни было, есть у каждого из нас. Мы не имеем права отказать ребенку в его корнях. Не бойтесь взаимодействия с тем, что было в его детстве до вас. Обесценивание или отвержение его прошлого – это неуважение к самому ребенку. Возможно, вам придется налаживать отношения с его кровными близкими. К этому нужно быть готовым.

Готовность отпускать

Это важно не менее, чем принятие. Если вы не хотите разлучаться с ребенком, возможно, вам больше подойдет вариант усыновления. Но если вы приемные родители, то будьте готовы отпускать. Ребенок, подрастая, может наладить отношения с кровными родственниками. Возможно, кровные родители решат вернуть ребенка. Часто, достигнув совершеннолетия, приемные дети сразу уходят из семьи и живут отдельно. Будьте готовы к подобным ситуациям. В конце концов, все это не мешает вам сохранять теплые взаимоотношения. Вы уже дали ребенку опыт, знания, любовь и крылья — и он сможет вылететь в самостоятельную жизнь. Поверьте, вы всегда будете для него близкими и дорогими людьми.

ЗАЧЕМ ПРОХОДИТЬ ШКОЛУ ПРИЕМНЫХ РОДИТЕЛЕЙ?

Итак, вы приняли решение стать приемным родителем. Важно подготовиться к новому этапу жизни — набраться знаний и опыта. Для этого созданы школы приемных родителей (ШПР). С 2012 года обучение в ШПР для будущих приемных родителей стало обязательным.

Взяв в семью приемного ребенка, будьте готовы к реальности. Иногда ожидания не оправдываются, а иллюзии рассыпаются. Родители испытывают стресс, сталкиваются с эмоци-

нальным выгоранием. Иногда в этом бессилии приходит мысль: «Зачем мы это сделали?» или «Это не тот ребенок, которого мы хотели!» и так далее. Вот почему так важно пройти обучение в ШПР, где опытные психологи заранее проработают с вами все предполагаемые сложные моменты.

На практике приходится сталкиваться со случаями, когда семья оказывается на грани распада. Не выдерживает муж или старшие дети. Из-за приемного ребенка постоянно возникают конфликты, нарушаются отношения, на фоне стресса даже обостряются болезни. Обучение в ШПР дает понимание того, с чем именно предстоит столкнуться, приняв ребенка из детского дома.

Очень важно выбрать хорошую школу приемных родителей. Особое внимание обучению должны уделить те родители, которые собираются принять в семью детей с особенностями развития или подростков. Подросток — это личность на пути становления, ему надо помочь справиться с внутренними травмами. Многие из этих детей пережили предательства и возвраты. У кого-то есть вредные привычки. Чтобы стать хорошим приемным родителем для подростка, нужно обладать знаниями и серьезным внутренним ресурсом.

Обучение в ШПР особенно полезно для тех родителей, которые еще сомневаются в своих силах. Участники курсов прорабатывают вопросы мотивации, обсуждают мифы и стереотипы о детях из детских домов. В хороших ШПР лекции читают и опытные приемные родители. Это дает возможность представить себя в различных ситуациях, с которыми другие приемные семьи уже сталкивались на практике.

В ходе обучения некоторые потенциальные приемные родители осознают, что пока не готовы взять ребенка в семью — и это вовсе не плохой результат. Это честная оценка своих возможностей и ресурсов. Кто-то, подготовившись основательно, снова приходит к решению стать приемным родителем, на этот раз уже взвешенно и осознанно.

ЧЕМУ УЧАТ В ШПР?

1. Юридические тонкости

Вы получите обязательные знания о нормах семейного права, о разных формах семейного устройства, о последних изме-

нениях в законодательстве. Юрист расскажет вам о том, какие документы нужно собрать, чтобы получить разрешение на усыновление или опеку, о последовательных действиях в поиске ребенка, о ваших правах и обязанностях и о правах ребенка.

2. Про себя

Вы разберетесь в своих мотивах, страхах и ожиданиях. Важно осознать, насколько хватит вашего личного ресурса, и какими компетенциями вы должны обладать, чтобы принять ребенка с тяжелой историей. Психологическая диагностика, включенная в процесс обучения, сможет показать вашу готовность к приемному родительству.

3. Про ребенка

У детей, которые росли без родителей, специалисты наблюдают бедность и стереотипность эмоциональных реакций, импульсивность, трудности в выражении собственных чувств, неразвитые способности сопереживать другому. Эти искажения возникают как следствие психологических травм. Информация о травмах и о том, как они влияют на поведение ребенка, может помочь наладить контакт и снизить страхи. Будущие родители должны представлять, как особенности ребенка проявляются в быту и повседневном общении, и знать, как уменьшать негативные последствия его прошлого.

Особая тема — здоровье приемных детей. Важно отметить, что большинство медицинских диагнозов не являются объективным препятствием к тому, чтобы взять ребенка в семью. Ограничения связаны только с возможностями приемных родителей, которые важно правильно оценить.

4. Про семью и воспитательный ресурс

На занятиях в ШПР вы узнаете о стадиях развития семьи и ее кризисах, о ролях, границах, иерархии и семейных правилах. Словом, о том, на чем держится семья. Эти знания помогут максимально облегчить адаптацию приемного ребенка в новой семье.

Очень болезненная и сложная тема — прошлое ребенка. Многие дети сохраняют привязанность к своим кровным род-

ственникам: они помнят своих родителей и продолжают искать контакта с ними. В ШПР вы сможете подготовиться к возможности контакта ребенка с кровными родственниками и узнаете об особенностях таких контактов.

Пройдя школу приемных родителей, вы будете увереннее в своих силах и сможете стать по-настоящему хорошими, ресурсными родителями для вашего будущего приемного ребенка.

МУЖ ПРОТИВ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА. КАК БЫТЬ?

Решение о принятии ребенка в семью обязательно должно быть обоюдным. Ребенок должен войти в благополучную, любящую и принимающую среду. Если муж против, нужно приложить максимум усилий для того, чтобы переубедить его. В противном случае будет лучше все отказаться от этой идеи.

Представьте себе ситуацию. Вы вышли замуж, начитаете жить своей новой семьей, переезжаете к мужу, который проживает со своими родителями. И случается так, что кто-то из них категорически вас не принимает. Что вы при этом будете чувствовать? Конечно, не счастье и радость. Ситуация может быть настолько невыносимой, что вам все время будет хотеться ее избежать. И сколько бы усилий ни прилагал ваш супруг, общий фон настроений, натянутые отношения, разговоры за спиной, конфликты и другие последствия рождали бы в вас желание уйти из этой семьи. Но вы взрослый, рефлексирующий человек. А теперь представьте, каково будет приемного ребенку.

Малыш, безусловно, будет тянуться и к маме, и к папе. Если приемный папа не будет готов его принять, ребенок начнет думать, что он не нужен, что он плохой, что его не хотят видеть в этой семье, как бы ни старалась приемная мама.

Помогите вашему супругу постепенно прийти к решению, оно должно быть осознанным. Довольно часто бывает, что первым в вопросе приемства инициативу проявляет кто-то один из супругов, а второй включается и углубляется в тему постепенно. Иногда до совместного согласия и общего принятия решения может пройти довольно много времени, и это нормально.

Попросите супруга сопровождать вас на подготовке в школе приемных родителей. Быть может, познакомившись с темой подробнее,

он по-новому взглянет на вашу идею. Предложите сходить на консультацию с семейным психологом. Может помочь чтение и обсуждение профильных книг и статей.

Принимая решение о приемстве, вы в первую очередь должны думать о комфорте приемного ребенка. Для него очень важно, чтобы приемные родители были его надежной опорой. А родителям важно оставаться ресурсными для ребенка. Поэтому будьте терпеливы и с уважением относитесь к чувствам и желаниям вашего супруга. Приемное родительство — большое испытание даже для самых крепких семей, поэтому не стоит идти на этот шаг, пока оба супруга не будут твердо уверены в своем решении.

КАК ПОДГОТОВИТЬ КРОВНОГО РЕБЕНКА К ПОЯВЛЕНИЮ ПРИЕМНОГО?

Мнение кровного ребенка о том, что в семье появится приемный ребенок, должно быть учтено в любом возрасте. Он имеет право оставаться любимым своими родителями, имеет право на их внимание и заботу, на родительское время, на знание о том, что происходит в семье и какие изменения предстоят. Кровный ребенок имеет право оставаться главным, первым, неотъемлемой частью собственной семьи. Подойдите к вопросу о приемном родительстве особенно внимательно, если ваш ребенок находится в подростковом возрасте.

В первую очередь нужно честно рассказать кровному ребенку, как может измениться его жизнь и жизнь семьи в целом, и подготовить его к этим изменениям. Говорите правду и честно отвечайте на все вопросы. Не обманывайте и не формируйте несбыточных ожиданий.

Можно посмотреть с ребенком фильмы, где показана жизнь детей-сирот: «Дети на другом берегу», «Маленькая принцесса», «Стюарт Литтл». С детьми старше 10 лет стоит посмотреть «Правила виноделов», а с дошкольниками — мультфильм «Мамонтенок». Читайте с ребенком сказки и рассказы, где затронута эта тема: «Дети подземелья» Короленко, «Золушка» Перро, «Бронзовый кабан» Андерсена, «Кошкин дом» Маршака, «Серебряное копытце» Бажова, «У солнца» Исаакяна, «Мышка и Мышутка» Каргановой. После чтения литературных произведений и просмотра фильмов, обсудите их с ребенком.

Еще до прихода приемного ребенка в доме должны быть установлены правила, определены семейные роли, обговорены традиции.

Это станет опорой для всех членов семьи. Подготовьте кровного ребенка к роли, которую он будет выполнять, и укажите на его незыбленную позицию в семье.

Сделайте кровных детей своими союзниками. Объясните, что только вместе вы можете помочь приемному ребенку почувствовать общую заботу, внимание и принятие.

Не заставляйте кровного ребенка подружиться с приемным, тем более полюбить его. Это личное дело каждого.

Ни в коем случае не сравнивайте, не унижайте и не обесценивайте кровного ребенка, особенно в присутствии приемного.

Не ущемляйте права кровного ребенка. Нельзя урезать его пространство, забирать какие-то вещи и, главное, лишать времени и внимания родителей. Он должен быть твердо уверен, что отношение мамы и папы к нему никак не изменится, и его будут любить ничуть не меньше, чем прежде.

КАК ПРОХОДИТ АДАПТАЦИЯ ПРИЕМНОГО РЕБЕНКА В СЕМЬЕ?

Адаптация — очень индивидуальный процесс. Как правило, он проходит в несколько этапов и может занять как несколько месяцев, так и несколько лет.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ?

Адаптация — это приспособление человека к окружающим его условиям жизни. С этим сталкивается ребенок в приемной семье. Ему нужно предпринять огромные усилия, чтобы привыкнуть к совершенно новому образу жизни (а ведь многие из них до этого и вовсе не жили в семье и не знают этой жизненной модели), к новым правилам, традициям. Родители и другие члены семьи, в свою очередь, точно так же должны приспособиться к привычкам, характеру ребенка, его особенностям.

Процесс адаптации зависит от множества факторов и может продолжаться до пяти лет. На это влияет возраст ребенка (чем младше ребенок, тем ему легче адаптироваться), пол (девочки быстрее адаптируются, чем мальчики), уровень здоровья ребенка, его психологическая готовность, жизненный опыт в биологической семье.

Первый этап: медовый месяц, или идеализированные ожидания

Этот период может длиться до двух месяцев. Появление приемного ребенка — это радостный момент. Приемные родители ощущают восторг и эйфорию. А вот реакция ребенка зависит от его личностных особенностей. Зачастую в этот период ребенок ведет себя хорошо, чтобы понравиться приемным родителям.

В этот период стоит в мягкой форме познакомить ребенка с окружающей обстановкой. Расскажите и покажите, где чья комната, где чьи вещи, что и как устроено в доме. Это «техническое» знакомство с бытом семьи способствует адаптации ребенка. Он должен ужиться в вашем семейном гнезде, а для этого ему нужно ко всему привыкнуть, убрать смущение и стеснение.

У каждой семьи есть свои правила — с ними нужно познакомить нового члена семьи. Если у вас есть какие-то строгие установки, сообщите ребенку об этом. Правил не должно быть много, и они должны быть сформулированы так, чтобы ребенок их понял и запомнил. Нельзя сразу перегружать ребенка информацией.

Не забывайте давать ребенку возможность побывать одному. Помните о том, что его переполняют эмоции, чувство тревоги и, возможно, страх.

Второй этап: вживание в семью

Именно в этот период возникает кризис взаимоотношений в приемной семье. Ребенка «как подменили», его поведение резко ухудшается.

Конфликт — это свидетельство нормального прохождения адаптации. Эмоции предыдущей стадии ослабевают, семья постепенно возвращается к обычной жизни. А ребенок начинает вести себя привычным для него образом. Он расслабляется, снимает маску, начинает вести себя естественно. Он ищет свое место в семье, проверяет границы и устойчивость взрослых. Это своеобразное испытание для приемных родителей и для всей семьи в целом.

В этот период у ребенка могут возникнуть сложности в детском саду или школе. Там ему тоже приходится адаптироваться, а это большая нагрузка на психику ребенка.

На этапе кризиса важно избегать типичных ошибок. Во-первых, не ожидайте благодарности и признания от приемного ребенка. Во-вторых, не идеализируйте его, не приписывайте ему умения или знания, которых у него нет.

Постепенно родители учатся правильно реагировать на поведение ребенка, он становится более открытым, тревожность снижается. В итоге конфликты в семье постепенно утихают.

После преодоления всех трудностей родители ощущают большую уверенность в себе, у них повышается их родительский ресурс. Ребенок тоже начинает чувствовать себя в семье более уверенно. Он уже понимает, что его не отправят обратно в детский дом, даже если он сделает что-нибудь неправильно. Общий уровень тревожности ребенка снижается, растет его самооценка. Ему уже легче выстраивать взаимоотношения в семье.

Третий этап: стабилизация

Взрослые начинают лучше понимать свои проблемы и проблемы ребенка, дают ему эмоциональную поддержку и при этом не предъявляют огромное количество требований, зная его возможности.

Обычно на этом этапе родители удовлетворены своей семейной жизнью. Они ощущают, что достигли той самой цели, тех эмоций, которые испытывали в самом начале, формулируя для себя мотивы принятия ребенка в семью. Часто на этом этапе семья задумывается о принятии еще одного приемного ребенка.

Ребенок, со своей стороны, спокоен за себя и за свое будущее. Он находит место в социуме. А кровные дети, в свою очередь, обретают ценный опыт помочь тому, кто в ней нуждается.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ ХОЧЕТ ХОДИТЬ В ШКОЛУ?

С нежеланием ребенка ходить в школу в определенный момент могут столкнуться родители и кровных, и приемных детей. Но для приемных детей школа — это не только место получения знаний, но и источник новых тревог. Чтобы помочь ребенку пре-

одолеть страх, в первую очередь нужно разобраться в его причинах:

Страх новизны. Все новое не привлекает, а отталкивает и пугает. Прежний опыт ребенка не пускает его идти вперед и узнавать новое.

Страх перед другими людьми. Если большое количество школьников ребенок еще воспринимает, так как в детском доме его все время окружали дети, то новые взрослые лица, их требования и вопросы могут его тревожить. Ребенок не знает, чего от них ожидать. Особенно, если у него был опыт жестокого обращения.

Слабая подготовка. Часто у детей из детдомов нет той необходимой базы, которая есть у «домашних» детей. Если приемные родители успели научить дошкольника счету и буквам, это не значит, что ребенок полностью подготовился. Маленький словарный запас и скудный кругозор будут мешать ему понимать то, о чем говорит учитель. Дети постарше и вовсе часто находятся в состоянии педагогической запущенности: в 6-7 классе могут находиться на уровне 4-5 класса, а то и ниже. Подростка пугают плохие оценки, осуждение учителей, насмешки одноклассников, а приемные родители подчас не замечают неподготовленности ребенка к школе и списывают все на лень и нежелание учиться.

Состояние здоровья. Переживания, которые испытывает ребенок, могут отражаться на его самочувствии: болит живот, тошнит, появляется слабость. Это лишь усиливает нежелание идти в школу.

Неумение соблюдать правила. Ребенку из детдома неведомы границы, как собственные, так и чужие. Он спокойно их нарушает. То же самое касается и правил, установленных в школе. Это связано не только с имеющимся опытом, но и с инфантильностью, задержкой развития и педагогической запущенностью.

Отсутствие мотивации. Ребенку из детдома трудно по-настоящему оценить интерес к получению знаний. Там детей зачастую не мотивируют к учебе: не хвалят за старания, не поддерживают, не говорят со школьниками об их будущем.

Причин может быть много, все они индивидуальны. Но самое важное для родителей — не ругаться, а спокойно разобраться, в чем по-настоящему кроется нежелание ребенка ходить в школу, и вместе с ним постараться решить эту проблему.

ТРАВЛЯ В ШКОЛЕ. КАК ПОМОЧЬ?

Приемный ребенок довольно часто становится объектом насмешек, преследований или игнорирования. Буллинг в школе может усугублять процесс адаптации ребенка в семье и провоцировать проявление старых психологических травм.

Чем объясняется травля? Во-первых, одноклассники могут пытаться оградить себя от новичка-чужака. Дети или объявляют бойкот ребенку, или, наоборот, мучают его навязчивым отношением — агрессивным или издевательским.

Во-вторых, учителя порой сами демонстрируют свой негатив. Часто дети, ранее жившие в детском доме, плохо учатся и с трудом усваивают материал. Учителя недовольны. Ну а дети считают это и начинают преследовать ребенка.

Наконец, недовольны и некоторые родители учеников. Стереотипное отношение к детдомовцам пока еще сохраняется в обществе. Родители часто протестуют против обучения приемного ребенка в классе их детей. Некоторые приемные родители испытывают из-за этого чувство стыда и вины, из-за чего дома могут сорваться на ребенка.

Как защитить своего ребенка?

Превратите школу в своего союзника. Заранее поговорите с классным руководителем, педагогами и школьным психологом. Можно также встретиться с родителями класса, поговорить об особенностях детей, живших в детском доме.

Сообщать ли детям о том, что ребенок — приемный? Семьи решают этот вопрос по-разному. Если уж сообщать, то осторожно. Важно, чтобы одноклассники вашего ребенка понимали, что он — точно такой же, как и они. Но некоторые ситуации он может воспринимать с обидой или агрессией, а где-то ему понадобится поддержка. Это заодно научит их быть тактичными.

Подготовьте самого ребенка. Объясните ему, как выстраивать личные границы, не поддаваться шантажу и оскорблению. Научите ребенка чувству собственного достоинства, умению говорить «нет» и противостоять обидчикам не с помощью оскорблений и кулаков, а с помощью аргументов: например, предупредить, что об угрозах и травле он сообщит родителям или классному руководителю.

Очень важно рассказать ребенку, что сообщать о проблеме взрослым — не значит «ябедничать». Дети должны видеть в вас своих союзников и понимать, что могут попросить у вас помощи. Принцип «сами разберутся» очень опасен. В ситуацию буллинга надо вмешиваться сразу. А школы должны пропагандировать атмосферу дружелюбия и бороться с любыми проявлениями травли.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ВОРУЕТ?

Детское воровство обычно обусловлено психологическими причинами. Частый случай воровства приемных детей — необдуманный поступок, когда ребенок даже не понимает, что совершает что-то плохое. Он берет красивую вещь, чтобы «купить» расположение сверстников. Часто родители сразу обрушаются с обвинениями, однако сначала стоит разобраться в перво причине. Поговорите с ребенком спокойно, узнайте, почему он так поступил.

В подростковом возрасте к этому примешиваются и случаи шантажа. Если у тебя нет какой-то важной для других вещи, ты изгой. Тогда подросток сворует эту вещь, чтобы быть «своим» среди сверстников. Дети ранимы и очень боятся травли.

Часто с помощью воровства ребенок «роверяет» родителей. Прощупывает границы дозволенного. Или пытается привлечь их внимание. Детям из детских домов это привычно: ведь чтобы тебя заметили, надо провиниться.

Воровство может быть просто следствием непонимания границ. У детей, живших в детских домах, нет понятия «брать без спроса», они полагают, что все вокруг общее — как в учреждении.

Ребенок, у которого смещены ценностные ориентиры, может воровать, проявляя таким образом попытку «заработать» любовь и внимание к себе. Это может быть привычка из прошлого, если такое практиковалось в кровной семье.

Наконец, воровство может быть проявлением невроза, который ребенок испытывает из-за сложных отношений в семье.

Подумайте об истинных причинах поступка ребенка. Учитывайте его прошлое и особенности развития ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Показывайте пример: уважайте право собственности всех членов семьи. Стучитесь в дверь детской комнаты, не ройтесь в вещах детей, спрашивайте, можно ли взять какую-то вещь, при надлежащую ребенку.

Не провоцируйте воровство — лучше не оставлять на виду деньги или ценности, если подобные инциденты уже случались.

Стройте доверительный разговор с ребенком. Он вообще может не понимать, что поступает плохо. Спокойно объясните ему, в чем он не прав. Дайте понять, что вы сердиты не на него, а на его действия. Постарайтесь разобраться с причиной воровства. Лучшим решением в подобной ситуации будет обратиться к детскому психологу, работающему в сфере социального сиротства.

КАК СПРАВИТЬСЯ С НАРУШЕНИЕМ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА?

Довольно часто у детей, попавших в семью из детского дома, обнаруживается расстройство пищевого поведения. Оно может принимать разные формы: дети воруют и прячут продукты, передают или, наоборот, отказываются от любой еды. Наиболее острые случаи — анорексия, булимия, невротическое обжорство.

Все подобные проявления объединяет психологическая потребность в восполнении некогда утраченного. Причины кроются в нехватке эмоционального тепла, потере семьи, высоком уровне тревоги.

Привычки здорового пищевого поведения формируются в семье: мама постепенно вводит прикорм, разрешает изучать еду, предлагает такой объем пищи, который малышу по силам. А теперь представьте, что, оставшись сиротой, малыш питался смесью, в доме малютки никто не беспокоился о качестве прикорма, о том, как он усваивает пищу, что ему нравится, а что нет. Кормление, особенно в первые годы жизни, имеет огромное значение

для формирования правильного пищевого поведения.

Еще один момент, оказывающий негативное влияние, — если ребенок голодал и был рад любой еде без разбора. Голод — чувство настолько сильное, что ребенку крайне сложно его забыть, поэтому мы наблюдаем случаи переедания и «заготовки» еды впрок.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Во-первых, не паниковать и не бояться. Должно пройти время, чтобы ребенок понял и осознал, что еда в доме будет всегда.

Во-вторых, показать ребенку место, где он всегда может взять еду и перекусить. Это может быть ваза с печеньем, сухариками, фруктами.

В-третьих, если ребенок отказывается есть незнакомые продукты, то начинайте постепенно вводить «прикорм», независимо от возраста. Помогите ребенку избавиться от страха новизны.

В-четвертых, никогда не заставляйте ребенка доедать пищу и ни в коем случае не ругайте его, если вдруг заметили странности в его поведении. Отреагируйте спокойно и попробуйте найти причину.

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ?

Когда появляется рвота при непереносимости твердой пищи на фоне здорового кишечника; когда резко изменяются пищевые привычки после пережитых стрессов, изменений в семье; когда ребенок полностью отказывается от еды или, наоборот, ест все без разбора; когда необычное пищевое поведение продолжается более 6 месяцев. Специалисты своевременно выявят соматическую и психологическую причину и скорректируют ее.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИЮ РЕБЕНКА?

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией, – уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, которые, наоборот, усиливают напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, угрожающий тон;
- демонстрация власти («Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт других людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотация, проповеди, мораль;
- наказание или угроза наказания;
- обобщения типа: «Все вы одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СОРВАЛИСЬ НА СВОЕГО РЕБЕНКА?

Если вспышка агрессии с вашей стороны уже случилась, стоит предпринять шаги к разрешению конфликта:

1. Успокойтесь, придите в себя.
2. Успокойте ребенка, пожалейте его. Если он испуган и не идет на контакт, не настаивайте. Попросите других членов семьи успокоить его.
3. Извинитесь.
4. Попробуйте объяснить свое поведение.

5. Если ребенок был неправ, спокойно объясните, в чем именно. Воздержитесь от обвинений.

6. Скажите ребенку, что вы любите его.

Позже наедине с собой проанализируйте ситуацию, пострайтесь выяснить, что послужило причиной вашего взрыва. Работа над любыми отношениями, в том числе и над отношениями с детьми — это в первую очередь работа над собой. Очень часто за гневом взрослого на ребенка стоит неразрешенный конфликт с собственными родителями. В таких случаях опытный психолог поможет разобраться с ситуацией, а также научит конструктивно выражать свои эмоции, меньше беспокоиться и строить здоровые отношения с вашими детьми.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ?

Правило 1. Успокоить ребенка может только близкий взрослый. Чужой человек еще больше разозлит или напугает малыша.

Правило 2. Спокойствие, только спокойствие!

Нельзя поддаваться эмоциям. Ребенку нужно ощущать вашу устойчивость. Некоторых детей надо просто обнять и поцеловать. Скажите: «Я здесь, я тебя люблю». Если истерики находится в начальной фазе — попробуйте отвлечь ребенка.

Правило 3. Отличайте нужды от капризов.

Одно дело — когда ребенок истерикой пытается заставить вас купить игрушку. И совсем другое — когда он хочет спать, но вы, например, находитесь в общественном месте, и у него нет возможности удовлетворить базовую потребность. В этом случае ответственность за истерику лежит на вас.

Правило 4. Будьте последовательными.

Истерики — лучший инструмент для манипуляций. Вы заметили, что ребенок, например, впадает в истерику с матерью, но хорошо ведет себя с отцом? Причина очевидна — с одним из родителей это действительно срабатывает. Если истерики начались, никогда не меняйте свое «НЕТ» на «ДА». Если вы не выдержите и сдадитесь — ребенок победит, и истерики может надолго

стать его лучшим другом.

Правило 5. Не обращайте внимания на общественное мнение.

Чужой плачущий ребенок вызывает жалость, а ваше неучастие может выглядеть как жестокое обращение. Но не покупайтесь на это — у вас есть право выполнять свои родительские обязанности. Дайте ребенку выплакаться. Если вы чувствуете себя виноватым по отношению к окружающим, не стесняйтесь сказать всем, что вы сожалеете о причиненных неудобствах, но это единственный способ исправить плохое поведение ребенка. Любой человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте, остальные же скорее всего вам просто посочувствуют. Если вы находитесь дома, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком. Постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами.

Правило 6. Говорите.

Во время истерики ребенок должен слышать ваш голос. Спокойно продолжайте настаивать на своем. Сказав «НЕТ», вы не должны сердиться и раздражаться. Причины отказа должны быть объяснены.

Правило 7. Всегда хвалите своего ребенка, если вам удалось победить истерику.

Малыш должен знать, что его хорошее поведение делает родителей счастливыми. Как только он перестанет плакать, искренне похвалите его. Поведение — это набор условных рефлексов. Зная, что вы цените его за понимание и хорошее поведение, ребенок захочет повторять это снова и снова.

Правило 8. Не забудьте похвалить и себя.

Все мы знаем, как сложно сдерживать свои чувства во время истерики ребенка. Вы тратите огромные усилия, поэтому после того, как все утихнет, дайте себе возможность восстановиться. Послушайте любимую музыку, примите ванну — сделайте то, что принесет вам удовольствие и придаст силы.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК ВРЕТ?

В первую очередь важно помнить, что ложь — это сложная конструкция. Ее надо отличать от выдумок и фантазий, которые очень свойственны детскому возрасту. Но они, в отличие от лжи, не имеют скрытой выгоды.

Обмана без причины не бывает. Попробуем разобрать самые популярные:

Защита. Прячась за ложью, ребенок не хочет, чтобы разоблачили его поступки. Это может быть уже закрепленная привычка, которой он привык пользоваться, избегая наказания.

Самоутверждение. В этом случае ребенок хочет понравиться взрослому, выставить себя в лучшем свете, показать, что ему тоже «есть, что предъявить». Ребенок врет, потому что недополучает внимания и похвалы со стороны родителей, считает себя «недостаточно хорошим».

Недоверие. Таким способом ребенок может выражать свое отношение к взрослым.

Способ манипуляции. Иногда дети используют ложь как способ получения желаемого.

Привлечение внимания. Часто дети начинают выдумывать небылицы в попытке разжалобить родителей или найти их болевые точки.

Уход от давления взрослых. С враньем ребенка часто сталкиваются семьи, в которых чрезвычайно высок уровень родительского контроля. Чем сильнее натиск взрослых, тем большее сопротивление оказывает ребенок. Соврать — значит на время отложить неприятное общение с родителями.

Сокрытие. Отговорка «это не я» — известный способ ухода от правды. К сожалению, многим родителям свойственно уличать, угрожать, разоблачать, а затем унижать. Вранье в данном случае — попытка уйти от неприятных чувств. Нужно учитывать и тот факт, что ребенок может врать не из страха быть наказанным, а чтобы не огорчать родителей.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЧАСТО ПРИБЕГАЕТ К ВРАНЬЮ?

Помните, что каждая ситуация с ложью имеет свою причину, и важно ее найти. Не бросайтесь разоблачать юного лгуня — резкие действия подорвут доверие ребенка, и он может закрыться от вас. Не ругайте, не запугивайте, не стыдите и уж тем более не наказывайте строго. Лучше лично покажите ребенку пример честности. Если вы сами многое от него скрываете, не стоит ждать откровенности в ответ.

Очень важно говорить о своем негативном отношении к вранью, а не к ребенку, который лжет. Будьте открыты к диалогу. Не забывайте доносить до ребенка мысль, что если вскроется правда, его не накажут, а ему помогут.

Если ложь носит постоянный и клинический характер, то лучше обратиться к специалисту, чтобы проработать ситуацию.

КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ У РЕБЕНКА?

Депрессия — очень серьезная и опасная болезнь. Не стоит путать ее с плохим настроением, усталостью и скукой.

Наиболее подвержены депрессии современные подростки. Исследования показывают, что в последние десять лет они стали чаще страдать психическими расстройствами. Сейчас, в ситуации постоянного стресса, самое время понаблюдать за ребенком, его поведением, реакциями, эмоциональным состоянием, чтобы не упустить момент и вовремя оказать помощь. О наступающей депрессии могут говорить следующие признаки:

- Вялость, апатия, заторможенность, отсутствие интереса к происходящему (учебе, хобби, встречам с друзьями) — ребенок много времени проводит в одиночестве и не желает заниматься никакими делами, которые раньше приносили ему удовольствие.
- Отсутствие аппетита. У девочек-подростков этот признак может также свидетельствовать о начинаящейся анорексии.

• Изменение в отношении к естественным потребностям организма: пренебрежение гигиеной, равнодушие к внешнему виду, нежелание вовремя лечить мелкие травмы, порезы.

• Изменение поведения. Если раньше подросток охотно общался с родителями, рассказывал о своих проблемах и достижениях, то теперь отмалчивается или огрызается в ответ на распросы.

Если подобные симптомы наблюдаются изо дня в день на протяжении месяца, необходимо срочно обратиться к психологу — ребенку нужна профессиональная помощь!

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ НЕ ПОГРУЗИТЬСЯ В ТЯЖЕЛОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ?

• Дайте ребенку понять, что вы находитесь рядом и всегда готовы прийти на помощь.

• Попробуйте вывести на разговор, расскажите ему, как вы за него переживаете. Но не будьте назойливы и ни в коем случае не читайте лекций и нравоучений.

• Поддерживайте его общение с друзьями. Ваш подросток ищет выход для своих эмоций и переживаний с теми, кому он действительно доверяет. Помните, что в подростковом возрасте дети больше ценят общение со сверстниками, а не с родителями, и это нормально.

• Стимулируйте и поощряйте физическую активность подростка, особенно на улице: катание на велосипеде, скейте, коньках и прочее.

Поддержка и изменение образа жизни могут помочь вашему подростку справиться с унынием, но, к сожалению, этого не всегда достаточно. Если вы замечаете у ребенка реальные признаки депрессии, обязательно обращайтесь за профессиональной помощью к специалисту по психическому здоровью!

КАК РОДИТЕЛЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ?

Родители, как приемные, так и кровные, часто сталкиваются с эмоциональным выгоранием. Выгорание — это истощение жизненной энергии, когда страдает не только психика, мысли, эмоции, но и физическое состояние. Чтобы сохранить себя, свой ресурс, семью, детей, важно вовремя осознать свое состояние и принять меры.

СТАДИИ ВЫГОРАНИЯ:

Медовый месяц. Это первая стадия. Человек еще доволен своими обязанностями, относится к ним с энтузиазмом. Однако, постоянно испытывая стресс, он ощущает, что то, что он делает, начинает приносить все меньше удовольствия.

Недостаток топлива. Появляются усталость, апатия, теряется энергия и интерес к жизни. Человек все еще высоко мотивирован и не меняет темп жизни, но он продолжает выгорать, подпитываясь внутренними ресурсами в ущерб своему здоровью.

Хронические симптомы. Появляются чувство измаждения, хроническая раздражительность, бывает ощущение гнева или подавленности. Снижается иммунитет.

Кризис. Развиваются хронические заболевания. Усиливается неудовлетворенность собственной эффективностью и качеством жизни.

Пробивание стены. Острая фаза. Физические и психологические проблемы могут спровоцировать развитие опасных заболеваний. Здоровье, семья и карьера находятся под угрозой.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Остановитесь. Прислушайтесь к себе, попытайтесь почувствовать, чего вы сейчас хотите больше всего. Может быть, быстрого движения, чтобы сбросить энергию, а может, наоборот, тишины, покоя, просто лечь и никого не слышать, посвятить себе какое-то время. Может быть, вам нужно отправиться на природу,

чтобы наполниться позитивной энергией. Если вы ощущаете потребность прибегнуть к успокоительным таблеткам или алкоголю — это тревожный симптом.

Попытайтесь подумать о том, что раньше приносило вам радость. Может быть, ваше хобби, спорт, чтение, общение с друзьями, вечерние прогулки, настольные игры всей семьей? Верните себе ваши любимые занятия.

Встретьтесь с близкими людьми, которые могут вас выслушать и поддержать.

Пообщайтесь с теми, кто находится в схожей ситуации, — с другими родителями. Найдите тех, кто сам прошел тот же путь, кто имеет знания и опыт, а возможно, проживал ту же ситуацию, что и вы.

Самый главный совет: если вы чувствуете, что столкнулись с эмоциональным выгоранием и не можете справиться с ним самостоятельно, не бойтесь обратиться за профессиональной помощью. Проработайте ситуацию с опытным психологом. Это поможет вам успешно выйти из кризиса и продолжить жить полной счастливой жизнью.

Надеемся, наши материалы были для вас интересными и полезными. Мы рассказали вам только о начале пути, на который вступили учредители, команда фонда и семьи-участницы программы «Семейный очаг». Команда «Достойного гражданина» сделала все, чтобы состоялся старт этого большого и амбициозного проекта, рассчитанного на очень длительный срок. Пока в экодеревне Семеево живут только две приемные семьи, но уже есть те, кто с нетерпением ожидает строительства новых домов и возможности вступить в нашу программу.

Ни один амбициозный проект невозможно реализовать в одиночку. Если вам близки идеи благотворительного фонда «Достойный гражданин», мы приглашаем вас стать частью нашего большого общего доброго дела. Ведь в ваших силах сделать так, чтобы как можно больше детей обрели семью и как можно больше приемных семей могли получить поддержку, которую оказывает наш фонд. Мы будем благодарны любой помощи. Спешите делать добрые дела, ведь это совсем не сложно!



ПОДРОБНЕЕ О БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОМ ФОНДЕ «ДОСТОЙНЫЙ ГРАЖДАНИН»

blago-dg.ru

VK: Благотворительный фонд «Достойный гражданин»

Instagram: farm.dg

Facebook: Семейный очаг - Достойный гражданин

Одноклассники: Благотворительный фонд
«Достойный гражданин»

Youtube: Достойный гражданин

РЕКВИЗИТЫ

Благотворительный фонд «Центр социальной адаптации и поддержки соотечественников «Достойный гражданин»
Юридический адрес: 125190, г. Москва, Ленинградский проспект, дом 80Б, корпус 1, этаж 2, пом. IV, комната 23

ИНН: 7743228449

ОГРН: 1177700018044

Р/с: 40703810438000007697

К/с: 30101810400000000225

БИК: 044525225

Банк: ПАО Сбербанк

Мы благодарим учредителей и всех, кто помогал и продолжает помогать фонду «Достойный граждан» развиваться и двигаться вперед, неизбирая ни на какие внешние обстоятельства. Особую благодарность мы выражаем нашему постоянному партнеру – компании «ИТКОЛ» и всем ее сотрудникам. Мы очень ценим вашу поддержку.

Над брошюрой работали: Анна Кондрашова, Надежда Гнеушева
Эксперт: Наталия Мишанина
Текст: Надежда Гнеушева

Помогать — это достойно!



**Благотворительный фонд
«Достойный гражданин»**