



Министерство труда и социального развития
ГБУ РС(Я) «Республиканский центр содействия семейному воспитанию»

Ресурсность семьи



г. Якутск 2021 г.

Составитель: Дарамаева М.Ю. – педагог-психолог

ГБУ РС(Я) «Республиканский центр содействия семейному воспитанию».

В брошюре представлен материал о семейных ресурсах, об их классификациях, о способах сохранения ресурсности родителя и семьи. Брошюра предназначена для замещающих родителей, и для тех, кто хочет взять в семью ребёнка.

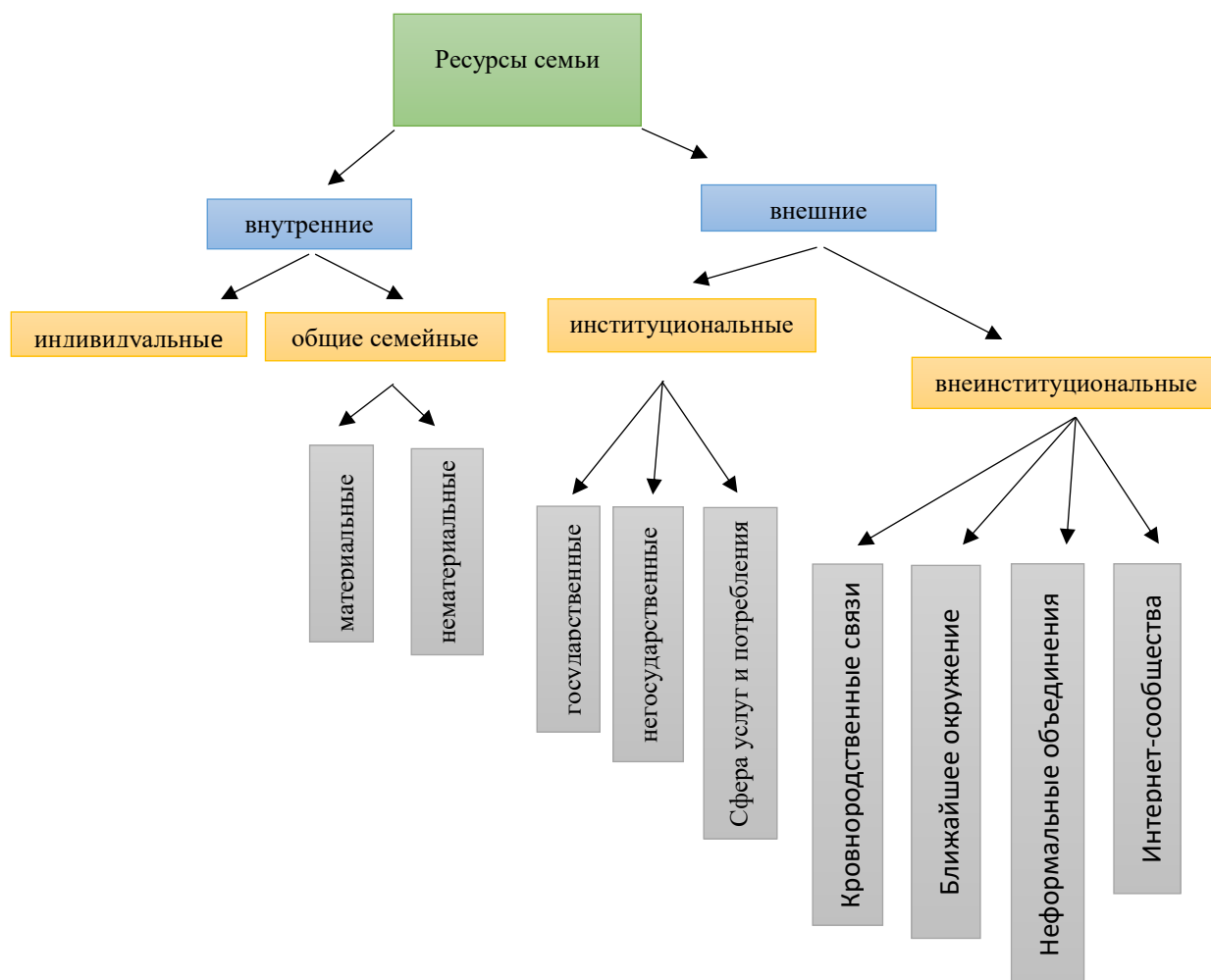
Современная семья, один из старейших социальных институтов, сегодня живет в эпоху глобальных трансформаций. При этом именно семья в современном мире остается одним из важнейших институтов для человека, сохранившим практически неизменной свою роль в его жизни. Известно, что в семье закладываются основы той личности, с проявлениями которой мы активно взаимодействуем в различных сферах. Семья обуславливает основы общественного, экономического и психологического благополучия и более или менее успешно «подпитывает» человека на протяжении всей его жизни. Тем не менее именно в семье, в первую очередь, находят отражение все социальные риски и вызовы, характерные для современного общества.

Сейчас, семья, балансируя между кризисными явлениями и позитивными тенденциями, вынуждена реагировать на динамичные изменения реальности и быстро приспосабливаться к ним, отвечая вызовам времени и стремясь минимизировать риски. Именно повышение различного рода рисков (социокультурных, экономических, демографических, социально-медицинских) заставляет семью искать как внутренние, так и внешние ресурсы самосохранения и развития.

Ресурсы – это внутренние силы, которые помогают нам верить в себя, смотреть с оптимизмом в будущее, не унывать в тяжёлых жизненных ситуациях. Главным источником силы являются наши родители, их любовь, поддержка, принятие, стойкость, способность видеть позитивное в жизни, уверенность в завтрашнем дне.

Ресурсность семьи – это комплексное, интегративное понятие, совокупность потенциалов для формирования и удовлетворения потребностей семьи.

Семейные ресурсы складываются из индивидуальных психологических ресурсов каждого члена семьи и ресурсов, которые присущи семье как системе. Можно предложить следующую классификацию семейных ресурсов. Все ресурсы условно можно дифференцировать на внутренние и внешние.



Внутренние ресурсы.

К внутренним относятся те возможности, которыми обладают сами члены семьи (трудовой и профессиональный потенциал каждого из них, их личностные качества, стремление к целостности, взаимопомощь, забота друг о друге и др.).

Индивидуальные ресурсы.

Ресурсы личности потенциального замещающего родителя – это те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и которые позволяют ему обеспечивать основные потребности для себя и ребёнка. Чем больше внутренние ресурсы семьи, тем выше её способность восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше её сопротивляемость

неблагоприятной среде, эффективность, стрессоустойчивость. Конечно, самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без них, восстанавливать их с нуля, наращивать их в любой ситуации.

Документально каждый кандидат в усыновители/опекуны обеспечивает только два пункта:

- соответствующее требованиям закона состояние собственного здоровья (медицинское заключение). Справка о состоянии здоровья, которую нужно прикладывать к пакету документов, подтверждает вашу дееспособность и трудоспособность на данный момент, а также гарантирует, что состояние нашего здоровья не представляет опасности для ребёнка. Но, к сожалению, эта справка никак не оценивает наши физические возможности, потенциал нашего организма. Поэтому важно ещё до того, как вы приступите к поиску ребёнка, «залатать» все дыры вашего самочувствия: вылечить зубы, посетить профильных специалистов, взять под контроль хронические заболевания и, в конце концов, просто выспаться и немного отдохнуть. Родитель с хорошим самочувствием и в бодром расположении духа – важное условие реабилитации ребёнка.

Важно, чтобы кандидат вступал на путь приёмного родительства не из последних сил, а в добром здравии.

- прохождение специальной подготовки (ШПР). Важный и нужный пункт. Но за время обучения в ШПР невозможно объять необъятное и подготовиться ко всем мыслимым трудностям. Поэтому важно настроить себя на встречу с некоторыми неожиданностями и быть готовым обращаться за помощью к специалистам, коллегам-усыновителям, к вашим родным и близким. Важно понимать, что принятие ребёнка – это только начало «обучения». И ни одна ШПР не может научить сразу всему. Это только «начальная школа», дающая алфавит и основы арифметики. Дальше придётся учиться, преодолевая собственные розовые очки, меняясь под нужды конкретного ребёнка.

Сложнее всего бывает посчитать такой важный ресурс, как время. Действительно, сколько времени может оттянуть на себя приёмный ребёнок? Три часа в день? Половину дня? А может быть вообще всё время? Многие приёмные родители говорят о том, что на первых порах ребёнок ВСЕГДА требует больше времени, чем у нас есть. Это связано с тем, что семья не сразу адаптируется к появлению нового члена, и даже когда не нужно обслуживать нужды ребёнка, учить его, лечить и развлекать, родитель всё равно «мониторит» жизнь «новенького», что отнимает массу времени и сил. Также хотелось бы осветить такие важные ресурсы, как:

- возраст;
- опыт воспитания или работы с детьми;
- родительские компетенции;
- открытость к новой информации и новому опыту;
- готовность при необходимости просить и принимать помощь;
- способы самовосстановления: увлечения, хобби, интересы.

Ваш возраст для органов опеки и попечительства может представляться антиресурсом. «Вы слишком молоды и не справитесь» или, наоборот, «Куда вам уже?». Тем не менее, нужно уметь находить и формулировать те плюсы, которые даёт вам ваш возраст. Вы молоды, энергичны, можете не спать по ночам? Отлично, значит, у вас хватит сил на прогулки с ребёнком, ночные укачивания. Вы мобильны и готовы экспериментировать. Вам «уже за...»? Замечательно, значит, вы уже знаете, что не обязательно куда-то бежать и во всём участвовать, можно грамотно распределить ответственность и полномочия, привлечь специалистов и грамотно руководить процессом воспитания ребёнка. К тому же, у вас, скорее всего, уже есть стабильное материальное положение, жизненный опыт и, возможно, опыт воспитания кровных детей.

Неплохо актуализировать все ваши умения, знания, которые можно приложить к процессу воспитания приёмного ребёнка. Воспитали кровного

ребёнка – значит, знаете о потребностях и особенностях развития детей. Работали с детьми, занимались волонтерской деятельностью – значит, имеете представление о детских коллективах. Также полезно вспомнить, как много всего вы уже умеете: искать необходимые товары и услуги, налаживать контакты с лечебными и учебными заведениями, получать квалифицированную помощь специалистов и т.д., и посмотреть на потребности будущего ребёнка через призму этих умений. Открытость новому опыту и способность принимать помощь в нужный момент – важные критерии адаптивности семьи, помогающие ей не завязнуть в собственных проблемах, а всегда пытаться найти оптимальное решение.

И, пожалуй, не стоит забывать об источниках поддержки и самоподдержки. Приём ребёнка в семью – энергозатратное мероприятие. Важно заранее продумать способы восстановления сил. Для кого-то это будет спорт, для кого-то рукоделие, для кого-то возможность выспаться в тишине, а кому-то будет необходимо выговориться в интернете/соц. сетях. Важно заранее распределить домашние обязанности между членами семьи, выделить личное время, обговорить с близкими объёмы и направления помощи.

Вопросы, которые помогут вам определить ваши источники ресурсного состояния

Итак, задайте себе следующие вопросы.

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. Какие объекты/предметы в моей жизни делают меня счастливым(ой)?2. Какие объекты/предметы воодушевляют меня в жизни?3. Какими вещами в жизни я горжусь сейчас?4. За какие события или объекты/предметы в моей жизни я благодарен(на)?5. Кого я люблю?6. Кто любит меня?7. Каковы мои чувства по этому поводу?8. Что я сейчас могу делать хорошо?9. Чему мне нужно научиться? |
|--|

В периоды, когда вы чувствуете некое опустошение и апатию, не ждите, когда наступит момент икс, сядьте, отстранитесь от происходящего вокруг, налейте себе чаю или кофе, и ответьте на выше предложенные вопросы

(вопросы можете добавлять и свои, главное, чтобы вы почувствовали энергию источников ваших ресурсов).

Секреты сохранения ресурсного состояния

- ❖ Помните, что вы можете просить помощи у своих близких. Да, никто не обязан вам помогать, сидеть с вашими детьми. Но попросить вы можете. Если они готовы вам помочь, будет здорово.
- ❖ Не забывайте о здоровом и качественном сне, старайтесь спать хотя бы 8 часов.
- ❖ Для организации дня взрослых в семье необходимо, чтобы родители заранее договорились и приняли все условия. Например, решили, в какой период отдыхает муж, в какой жена, и чтобы это устраивало обоих и не мешало их обязанностям, не создавало конфликтов. От родительского самоощущения напрямую зависит атмосфера в доме.
- ❖ Умейте находить время для себя и своих любимых занятий, хобби. Возможно, даже дети увлекутся вашими занятиями, и весёлое времяпровождение всей семьи.
- ❖ Если вам трудно определить своё любимое занятие, то попытайтесь вспомнить, чем вы любили заниматься в детстве, но давно забросили... Или же найдите то дело, на которое, по вашему мнению, никак не хватает времени.
- ❖ Хорошо помогает общение с животными. Играйте с домашними питомцами, чаще наблюдайте за птицами, белками, любыми животными.
- ❖ Старайтесь больше времени проводить на улице, на солнце. Особенно в нашем суровом краю ценность весны и лета возрастают в разы. А также не стоит забывать, что негативные эмоции могут быть связаны и с дефицитом витамина Д.

❖ Если вам нравится обращаться к себе, к своим внутренним состояниям, вы желаете управлять своими ощущениями, то вам не мешает практиковать медитацию.

❖ Практикуйте не замечать оплошности детей, пусть это будет только их промахи, за исключением случаев, когда ребёнку необходима помощь.

❖ Учитесь ценить себя и своё время. Замечайте свои заслуги, свои положительные изменения, говорите о них себе или близкому человеку, это укрепит вашу веру в себя. Уверенный родитель лучше способствует успеху детей.

❖ Даже самые великие умы ошибались, их теории много раз подтверждались и опровергались, и вы не исключение. Все мы ошибаемся. Не ставьте себе слишком высокие требования. Дайте себе право на ошибку. Страх ошибиться, показаться плохой сковывает и напрягает. И как раз именно в этом состоянии у нас больше шансов допустить её. Позвольте себе ошибаться.

❖ Умейте быть благодарным. Не скупитесь на благодарность и признательность тому, кто действительно вам помогает, поддерживает вас.

❖ Очень важно проживать свою жизнь ежеминутно. Сделайте привычкой свои любимые занятия. Готовьте под любимую музыку или пойте, танцуйте, когда вам хочется потанцевать, готовьте ту еду, которую хочется сегодня. Гормоны счастья добавляют в вашу повседневную жизнь лёгкости, а окружающие только будут тянуться к вам и копировать вашу бодрость и позитив.

Общие семейные.

К внутренним ресурсам семьи мы также относим общесемейные ресурсы, которые принято делить на:

- **Материальные** (доход семьи, собственность и иные материальные ценности);

Закон требует от кандидатов подтвердить наличие жилья, пригодного для проживания, и дохода, обеспечивающего прожиточный минимум на каждого члена семьи. Сверх этого небольшого списка ни Отдел опеки и попечительства, ни судья не могут потребовать иных сведений о вашем материальном положении. Но вне формального подхода очень важно понимать, каких именно вложений потребует мероприятие как принятие ребёнка в семью.

- ✓ Во-первых, семье по возможности необходимо минимизировать финансовые обременения в виде долгов, кредитов и пр., ещё до того, как ребёнок попадёт домой. Появление ребёнка может перекроить планы семьи по зарабатыванию и распределению финансов, так что лучше не рисковать.
- ✓ Во-вторых, хорошо заранее оценить «иные материальные ресурсы» и возможные варианты их освоения. Например, если у вас есть автомобиль, то он может стать дополнительным источником дохода.
- ✓ В-третьих, мудрым шагом будет заблаговременное решение вопросов наследования и распределения собственности. Особенно если у вас в семье уже есть дети, готовые к выходу в самостоятельную жизнь. Лучше всё оформить документально.
- ✓ В-четвёртых, лучше загодя посчитать, какие вложения в «детскую тему» вам будет необходимо сделать хотя бы на время поиска и первый год совместной жизни:
 - запланировать транспортные расходы для поездок к ребёнку в детское учреждение;
 - приобрести одежду, мебель, школьные принадлежности;
 - запастись лекарствами, средствами для оказания первой помощи и т.д.
- ✓ В-пятых, нужно трезво оценить или улучшить свои технологические и трудовые ресурсы. Т.е. упростить свой быт при помощи техники, улучшить свои бытовые навыки, пригласить внешних помощников.

Например, жизнь с ребёнком сильно упрощается, если вы знаете, как готовить детские блюда, и у вас для этого есть необходимые приборы (блендер, мультиварка и т.п.) и вы можете поручить момент мытья посуды, уборку дома помощнице или технике (посудомоечной машине, пылесосу).

И, главное, перед приёмом ребёнка в семью необходимо создать запас, «финансовую подушку безопасности», чтобы в первое время новой жизни семья могла чувствовать себя финансово увереннее. Нужно учесть такие моменты:

- как скоро ребёнок сможет пойти в детский сад или школу?
- есть ли проблемы со здоровьем и насколько серьёзные?
- будет ли у вас возможность работать/подрабатывать?

- **Нематериальные/духовные** (ценности и установки семьи, традиции, нормы и правила поведения в семье и взаимодействия с социальной средой).

Внешние ресурсы.

Внешние ресурсы составляют более обширный перечень и представлены широким спектром субъектов. Учитывая известную долю условности любой классификации, можно разделить внешние ресурсы современной семьи на три группы:

- институциональные, источником которых являются формальные социальные институты;
- неформальные, предоставляемые на основе кровнородственных и социальных связей, а также неформальными общественными объединениями, сообществами;
- коммерческие ресурсы (ресурсы сферы потребления и услуг), источником которых является среда потребления, где протекает повседневная жизнь семьи.

Институциональные ресурсы

Институциональные ресурсы в России всегда имели большое значение, и объясняется это, прежде всего, типом взаимоотношений государства, общества и личности, подходом к пониманию места и роли семьи в обществе и государстве, а также моделью социальной политики. Влияние данных факторов в современной России по-прежнему сохраняется. Мировые тенденции изменения семьи как социального института и принятие, фиксация этих изменений на государственном уровне в некоторых странах (например, разрешение заключения однополых браков) проявлены в России весьма незначительно. Официально и социально одобряемым типом семьи по-прежнему остается традиционная для XX века семья, состоящая из мужчины, женщины и их детей. В российской семейной политике и социальной работе с семьей ведущая роль по-прежнему принадлежит государственным органам. В то же время в последние десятилетия формируются и развиваются новые субъекты в этом поле – это некоммерческие общественные организации, защищающие интересы семей и их отдельных категорий и предоставляющие им различные социальные услуги и виды помощи. Таким образом, институциональные ресурсы современной семьи можно условно разделить на государственные и негосударственные.

К государственным ресурсам относятся федеральное и региональное законодательное и нормативное поле, закрепляющее правовой статус семьи и детей в обществе, регулирующее семейные отношения и определяющее способы поддержки семьи и детей. Государство учреждает институты, призванные контролировать в том числе соблюдение прав детей и взрослых в семье, такие как прокуратура, суд, уполномоченные по правам детей. У каждого из данных институтов своя роль и функции в обществе. Важнейшим системно-ценностным ресурсом семьи является семейная политика, включающая в себя целый ряд важнейших с точки зрения ресурсности

составляющих элементов, таких как структура семейной политики, приоритеты, стратегия, бюджет.

В России сегодня развиваются и постепенно занимают свою нишу **негосударственные** институциональные ресурсы семьи. В первую очередь это общественные организации различных организационно-правовых форм. Их создание и развитие совпадают с историей и эволюцией современного российского третьего сектора. Данные организации первоначально появились как институты самопомощи (ассоциации родителей детей с ограниченными возможностями, например), целью которых было решение проблем, актуальных для данной категории семей, взаимоподдержка. Дальнейшая профессионализация этих организаций привела к их качественному развитию, структурированию деятельности, расширению целевой группы и спектра предоставляемых услуг. Именно общественные организации не просто заполняют «белые пятна» государственной системы поддержки семьи и детства, но и развивают собственные уникальные практики работы с семьей.

Кроме этого, нельзя не отметить роль благотворительных фондов, ориентированных на поддержку семьи и детей. Зачастую материальные и организационные возможности этих фондов являются единственными ресурсами для семей, нуждающихся в помощи.

Внеинституциональные ресурсы

Внеинституциональные ресурсы современной семьи включают в себя все формы поддержки, инициируемые самой семьей и ее ближайшим окружением, широкий и узкий круг знакомств. Ресурс семьи, принимающей ребёнка, повышается, если в такой круг входят люди, компетентные в вопросах воспитания детей, семейного устройства, специалисты по «детским» вопросам и люди, способные оказать эффективную поддержку родителям. Родственники и друзья семьи, которые помогают преодолеть или выдержать жизненные трудности — это сильный ресурс.

Государственные органы интересуют только состав вашей семьи и (в некоторых случаях) согласие проживающих совместно с вами родственников на принятие ребёнка в семью. Также вам могут задать вопросы «А кто вам будет помогать?» или «Кто ещё будет участвовать в воспитании, развитии и лечении ребёнка?». Это важные вопросы, ответы на которые лучше сформулировать «ещё на берегу», до того, как ребёнок переступит порог вашего дома. Необходимо поговорить с бабушками-дедушками о том, смогут и, главное, хотят ли они поддержать в истории с приёмным родительством. Смогут ли они оказывать ту помощь, о которой попросите вы, а не ту, которую «принято», или лучше будет привлечь няню или приходящего помощника. Также важно определиться с кругом специалистов, с которыми вам, возможно, придётся контактировать. Если у ребёнка стоит серьёзный медицинский диагноз, лучше заранее запастись контактами профильных врачей в вашем регионе. Если ребёнку требуется педагогическая помощь, сопровождение логопеда или дефектолога, подыскать специалиста, прикинуть порядок цен на услуги, почитать отзывы об их работе.

Вероятно, вам самим может понадобиться консультация и поддержка психолога или юриста. Лучше запастись нужными телефонами заранее. Также можно обращаться к ведущим вашей Школы приёмных родителей и в службы сопровождения.

В конце концов, вам может понадобиться «тематическая среда» для обмена опытом, моральной поддержки и саморазвития. Здесь на помощь придут ваши одноклассники по ШПР, а также усыновительские конференции и сообщества в интернете, родительские форумы и просто знакомые семьи с приёмными детьми. Главное — не бояться обращаться за поддержкой и знать, что где-то уже есть люди, которые пережили то, что тревожит вас в данный момент.

Еще одной категорией, на которую опирается семья, выступает её **ближайшее окружение**, связанное с семьёй не кровным родством, а дружескими связями. Как правило, это однопоколенное сообщество, функции которого могут быть более широкими, чем у окружения родственников. Оно претендует на роль партнера по организации досуга, коммуникаций, совместному достижению целей в социально-бытовой, педагогической, психологической, социокультурной, рекреационной сферах. Фактически семьи, включенные в данное сообщество, поддерживают и взаимообогащают друг друга, объединяя свои ресурсы.

Аналогичными механизмами действия ресурсных возможностей обладают другие **неформальные объединения**, специально создаваемые в фамилистическом пространстве для определенной цели. Речь идет о различных неформальных клубных сообществах, существующих на принципах самоорганизации, добровольности и иногда стихийности. Они создаются инициативной группой родителей или лицами по собственному желанию и интересу, а их члены формируются «по цепочке» или «методом снежного кома» из близкого круга общения инициаторов, из числа друзей, соседей, коллег по работе, имеющих общие интересы (воспитание детей, грудное вскармливание и др.). Такие клубы официально не регистрируются. Их условно можно разделить на объединения самопомощи и взаимоподдержки, сосредоточенные на вопросах воспитания детей, общения и совместного проведения досуга, и семейные объединения по интересам. К первым можно отнести небольшие сообщества, зачастую называемые «мамскими клубами». Их особенность заключается в отсутствии разработанной программы встреч, установленного набора каких-либо форм и методов взаимодействия. Все определяется стихийно. Они встречаются по мере возможности и возникновения интереса, совершают совместные прогулки, вместе посещают культурные и спортивные мероприятия, празднуют дни рождения, устраивают домашние спектакли для своих детей и

просто делятся опытом их воспитания. Именно поэтому они являются важнейшим ресурсом для молодых семей, удовлетворяющим их актуальные потребности. Так, клубы представляют собой коммуникативное пространство, в котором создаются условия для расширения связей семьи и удовлетворения потребностей в приятном и одновременно полезном общении. При этом надо понимать, что аналогичные потребности семья удовлетворяет и в ближайшем окружении (друзья, родственники). Поэтому еще более важным ресурсным фактором семейных клубов, на наш взгляд, выступает возможность испытать чувство собственной значимости и реализовать потребность в самовыражении, творческой самореализации и положительной оценке. Для многих семей клуб дает такие возможности эксклюзивно, являясь единственным местом в жизненном пространстве семьи для реализации указанных потребностей. Особо следует отметить и сообщества, объединяющие целые семьи по интересам с целью развития конкретного увлечения, велотрейсеров, представителей трезвеннического движения, собаководов и др. Любопытно, что, приходя в объединение совсем юным, зачастую человек, становясь семейным, постепенно приводит туда и всех членов своей семьи. Подобные сообщества в данном контексте являются ресурсом для проведения досуга, позитивного общения, самореализации и подчас формирования ценностной основы у детей и ее трансформации у взрослых. При этом удовлетворяется еще одна важнейшая для семьи потребность – в самоидентичности, выражающейся в осознании, с одной стороны, собственной уникальности и через нее социальной значимости, с другой стороны, в принадлежности к определенному сообществу себе подобных субъектов, имеющих сходные проблемы и потребности, а также опыт их решения.

Нельзя не остановиться на современных **интернет-сообществах**, имеющих сегодня высокий ресурсный потенциал для российской семьи. К ним относятся различные информационные сайты, посвященные рождению и

воспитанию детей, взаимоотношениям между супругами, семейному досугу и т.д. Созданный по инициативе одного человека (чаще всего женщиной) сайт постепенно начинает наполняться информацией благодаря его активным пользователям.

Берегите себя, без вас и без вашей жизненной энергии однозначно плохо многим людям, особенно семье, старайтесь учиться видеть хорошее, даже в самых плохих моментах. А самое главное, помнить: *уже произошедшее невозможно исправить, и всё проконтролировать невозможно*. В любом случае задача родителя оставаться взрослым даже в самых сложных ситуациях, уметь разруливать конфликтные ситуации, защищать своих детей и семью, и извлекать уроки.

