Рекомендации для педагогов

Данные рекомендации разработаны Центром психологической поддержки усыновителей "Родные Люди" и основаны на практическом опыте сообщества беларусских усыновителей - в помощь педагогам

Мы проанализировали некоторые трудности, возникающие у ребенка, в связи с его опытом сиротства. Понимая огромную ответственность и нагрузку, которые лежат на Ваших плечах, мы подумали о том, какие простые и выполнимые практики были бы полезны для того, чтобы взаимодействие с ребёнком приносило больше радости и профессионального удовлетворения. Прежде чем ознакомиться с рекомендациями по конкретному симптому ребёнка, предлагаем Вам изучить общую информацию, собранную в Гайде для педагогов (его можно найти по ссылке іlі по QR-коду)

Если у ребёнка с опытом сиротства, с которым вы работаете, "**Слабость волевой сферы (не может себя заставить делать то, что нужно)**" - предлагаем посмотреть на его поведение(самочувствие) с позиции разных вероятных причин.

Прежде всего, предлагаем вам рассмотреть данный симптом, если его причина — нарушения привязанности.

Ребёнок испытывает выраженные трудности при необходимости начать или довести до конца даже простые повседневные действия. Он может часами откладывать начало уроков, отказываться от утренней подготовки, теряться при попытке приступить к заданию. Часто он выглядит вялым, апатичным, быстро сдаётся, если не получается с первого раза, отказывается от помощи или наоборот пассивно ждёт, что кто-то сделает за него. Внешне такое поведение может восприниматься как каприз или лень, но на деле это может быть проявлением внутренней неуверенности, тревоги и утраты опоры.

В отличие от симптомов СДВГ нет выраженной гиперактивности и импульсивности, здесь преобладают пассивность и замирание.
В отличие от депрессии нет стойкой подавленности настроения, но есть отсутствие инициативы, сопровождаемое тревогой.
В отличие от протестного поведения отсутствует агрессия или демонстративность — ребёнок не «борется», а как будто «опускает руки» и «не включается».
В отличие от дефицита мотивации, связанного с внешней средой, этот симптом может

сохраняться даже при интересных задачах и позитивной атмосфере — потому что блок лежит внутри.

Формирование воли и способности к целенаправленным усилиям опирается на внутренний опыт: «я могу», «мне помогут», «если я ошибусь — меня не отвергнут».
У детей с нарушенной привязанностью:
нет опыта устойчивого эмоционального отклика со стороны взрослого;
не сформирован внутренний образ поддерживающего взрослого, через которого усваивается способность справляться с трудностями;
много раннего опыта беспомощности и травмы, из-за чего любое усилие ассоциируется с возможной болью, критикой или отказом;
присутствует страх провала, блокирующий любое начало действия.
Таким образом, слабость волевой сферы — это не только отсутствие навыка, но и следствие эмоциональной дезорганизации, тревоги и потери смысла, вызванных нарушением ранней привязанности.

Ребёнок может «зависать» перед началом работы, не выполнять задания без явного протеста, не реагировать на просьбы приступить к заданию. Он может казаться «ленивым» или «вялым», избегать взглядов, сидеть без дела. Такие проявления часто говорят не о мотивационном дефиците, а о внутренней дезорганизации, страхе неудачи и дефиците опоры, вызванных нарушением привязанности.
Задача педагога - создать условия эмоциональной безопасности, снижать тревожность и фрустрацию, стать для ребёнка внешним источником структуры и поддержки, способствовать постепенному развитию самостоятельности и включённости в жизнь класса.

Специфические рекомендации
1. Помогайте ребёнку начать действие, сопровождайте первые шаги
«Смотри, я покажу с чего начать — потом ты продолжишь». Совместное начало помогает преодолеть внутреннюю тревогу и создаёт ощущение: «Я не один».
2. Разбивайте задания на маленькие понятные шаги
«Сейчас просто открой тетрадь и напиши дату — этого достаточно». Это снижает перегрузку и помогает удерживать внимание.
3. Отмечайте старания, даже если результат не достигнут
«Ты попробовал — это уже важно. Спасибо, что не сдался». Такая обратная связь поддерживает мотивацию и формирует уверенность в себе.
4. Используйте выбор, чтобы вернуть чувство контроля
«Хочешь начать с рисунка или с рассказа?». Это снижает внутреннее напряжение и

сопротивление.

5. Включайте ребёнка в повседневную школьную жизнь

Назначайте простые, но значимые задания — раздать тетради, стереть с доски, помочь другому ученику.

«Ты хорошо справляешься с поручениями — это помогает всему классу». Это формирует ощущение значимости и принадлежности.

6. Поддерживайте уважительную атмосферу

Формулируйте для класса правило: «Каждый работает в своём ритме. Главное — не сдаваться». Снижает риск сравнения и насмешек, помогает сохранить чувство безопасности.

7. Регулярно общайтесь с родителями.

Отмечайте даже минимальные успехи ребёнка:

«Он включился в работу с первого раза — это хороший знак». Совместное наблюдение за динамикой повышает эффективность поддержки.

8. Не позволяйте ребёнку втянуть вас в "треугольник", где он - "жертва", а родители - "агрессоры". Маркером такой "манипуляции" может быть ваше чувство жалости к "бедному ребёнку" и гнев по отношению к родителям. Не игнорируйте жалоб ребёнка, при этом все вопросы решайте с родителями и ребёнком в открытой коммуникации, перепроверяйте факты.

9. Привлекайте школьного психолога и социального педагога

Работайте вместе над стратегией поощрения, адаптации заданий, выстраиванию индивидуального маршрута поддержки. Специалисты помогут выстроить согласованную систему, ориентированную на укрепление внутренней опоры ребёнка.

Когда взрослый остаётся рядом, поддерживает без давления и даёт право пробовать — ребёнок начинает верить, что может справиться. Вы — тот, кто помогает ему снова сделать первый шаг. В вашем классе он получает опыт, который укрепляет не только знания, но и волю.

Далее предлагаем рассмотреть данный симптом, если его причина — проблемы с социальным окружением, стигматизация.

Слабость волевой сферы у ребёнка с опытом сиротства, вызванная проблемами с социальным окружением и стигматизацией, проявляется в неспособности приступить к действию даже при наличии понимания, что и зачем нужно делать. Ребёнок может осознавать необходимость выполнить задачу (домашнее задание, просьбу взрослого, рутинное действие), но вместо действия — оттягивает, пассивно сопротивляется, говорит:

«не хочу», «не могу», «потом». Это часто сопровождается внутренним напряжением, отстранённостью, апатией или раздражением. Могут появляться телесные реакции: усталость, зевота, вялость, даже тошнота перед началом действия.
Симптом чаще проявляется в ситуациях, где от ребёнка ожидается усилие, особенно в присутствии значимых взрослых или сверстников, например:
при выполнении заданий в школе;
при домашних обязанностях;
при необходимости проявить инициативу в новой социальной ситуации.
Проблемами с социальным окружением, запускающими этот симптом, становятся:
неодобрение, сравнение, публичная критика со стороны взрослых;
поддразнивания, ярлыки, исключение в коллективе;
ожидания от ребёнка высокой самоорганизации без учёта его прошлого опыта;
гиперконтроль, при котором каждый шаг оценивается и корректируется.

В отличие от лёгкой усталости или потери интереса, слабость волевой сферы сохраняется даже при наличии интереса к результату или понимании его важности.
В отличие от депрессивного состояния, здесь нет стойкой подавленности настроения, утраты аппетита или постоянной заторможенности — отказ от действий связан с внутренним напряжением, а не с глобальной потерей энергии и смысла.
В отличие от синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ребёнок не демонстрирует постоянной разрозненности внимания или импульсивности — напротив, он может быть сосредоточен, но парализован необходимостью сделать «правильный» выбор или боится ошибиться.

Слабость волевой сферы у ребёнка с опытом сиротства тесно связана с усвоенными в результате социальной стигматизации установками о себе как о неуспешном, "неподходящем", постоянно оцениваемом. Ребёнок может бояться осуждения, насмешки или разочарования — и в ответ на это перестаёт действовать, как способ избежать боли, провала и новой травмы.
Если в его окружении доминирует опыт сравнения, обесценивания усилий, гиперконтроля или несоответствующих ожиданий, ребёнок со временем начинает воспринимать собственные действия как бесполезные и заранее обречённые. Это формирует состояние выученной беспомощности: «я не справлюсь», «лучше вообще не начинать». Таким образом, внешняя стигматизация интериоризируется — становится частью внутреннего убеждения ребёнка о себе и блокирует волевую активность.

Общие рекомендации для педагогов
1. Исключите публичное упоминание прошлого ребёнка
Не обсуждайте его историю с другими детьми или учителями без крайней необходимости.

Уважайте конфиденциальность и право ребёнка на самоопределение.

2. Сфокусируйтесь на поддержке, а не на исправлении

При сложном поведении ищите причины, а не виновных. Спросите: «Что с тобой произошло?», а не «Почему ты так себя ведёшь?». Это меняет тон общения и снижает тревожность.

3. Будьте внимательны к скрытой стигматизации

Избегайте фраз: «Он такой, потому что из детдома», «Ты должен быть благодарным». Такие высказывания укрепляют чувство изоляции. Замените их на: «Каждый ребёнок — с разным опытом. Наша задача — поддерживать друг друга».

4. Сотрудничайте с семьёй и психологами

Делитесь наблюдениями, спрашивайте, что помогает ребёнку. При необходимости организуйте школьную команду сопровождения (учитель, психолог, соцпедагог).

Как педагог может работать с собственными стереотипами

5. Отслеживайте автоматические мысли и сравнения

Замечайте фразы вроде: «Он ведёт себя так, потому что…» или «С приёмными детьми всегда сложно». Заменяйте их на вопросы: «Что именно я вижу? С чем может быть связано это поведение?» Это помогает выйти из суждений к наблюдению.

6. Читайте и обсуждайте материалы об усыновлении, травме, привязанности

Осознанность и знание механизмов поведения детей с сиротским опытом снижают тревожность и предвзятость. Участвуйте в вебинарах, читайте профессиональные тексты, спрашивайте у психологов.

7. Откажитесь от “героизации” или жалости

Не нужно считать ребёнка “особым”, “страдальцем” или “сверхсильным” — это тоже стигматизация. Вместо этого — воспринимайте как ребёнка со своей историей и потенциалом, которому, как и другим, нужны уважение, границы и поддержка.

8. Обратитесь к собственному опыту различий и инаковости

Подумайте: когда вы сами чувствовали себя “не как все”? Что вам помогло? Это развивает эмпатию и снижает дистанцию.

9. Как помогать классу быть более принимающим и толерантным

Формируйте в классе “культуру разнообразия” — регулярно подчёркивайте, что семьи бывают разными

Используйте тексты, примеры, задания, где дети живут в приёмных семьях, с бабушками, у родителей с инвалидностью и т.п. Это нормализует тему и снижает стигму.

10. Вводите правила безопасного общения

Примеры: «Не обсуждаем чужие семьи», «Не задаём вопросов, если другой не хочет рассказывать», «У каждого есть право на личное». Такие установки делают класс местом, где можно быть собой.

11. Реагируйте на случаи дискриминации — спокойно, но обязательно
Например: «Ты можешь чего-то не знать, но говорить так — больно. Давай разберёмся вместе». Это помогает формировать у детей эмпатию и ответственность.
12. Даже если у вас в классе один приёмный ребёнок — работайте со всем классом, а не “исключительно с ним”
Важно, чтобы принципы уважения и принятия работали для всех — так снимается акцент на “инаковости”.
13. Поощряйте сотрудничество и поддерживающее поведение
Создавайте ситуации, где дети могут помогать друг другу, работать в парах, учиться выражать поддержку словами. Это укрепляет чувство общности и снижает отчуждение.

Важно создать в классе условия, при которых ребёнок может безопасно пробовать, ошибаться и доводить начатое до конца, не опасаясь осуждения, сравнения или утраты принятия. Задача педагога — поддерживать у ребёнка способность не только начать, но и удерживать усилие, продолжать и завершать действия, постепенно формируя опыт успеха, внутренней устойчивости и признания вне оценочности и давления.

Специфические рекомендации для педагогов
1. Разбивайте задания на чёткие и обозримые этапы
Предлагайте ребёнку не общее указание («выполни упражнение»), а пошаговый маршрут: «Начни с первого задания, скажи, когда будешь готов перейти к следующему». Это даёт ребёнку ориентир, помогает не теряться в задаче и легче возвращаться к ней, если внимание ослабевает или возникает страх ошибки.
Поддерживайте его словами: «Ты уже сделал часть — это значит, что ты можешь двигаться дальше».
2. Признавайте усилие на всех этапах действия, не только в финале
Говорите: «Ты справился с первым шагом — это важно», «Ты продолжаешь — и это сила», «Ты не сдался — я это замечаю». Это снижает внутреннее напряжение, связанное с ожиданием оценки только за результат, и формирует привычку осознавать ценность самого процесса.
3. Поддерживайте возвращение к незавершённым делам как норму, а не как провал
Вместо «ты не доделал» используйте: «Можешь вернуться и доделать — я помогу, если хочешь». Предложите «второй подход» как способ укрепления, а не исправления: «Ты начал — это уже важно. Иногда нужно время, чтобы продолжить».
4. Создавайте стабильные ритуалы начала, продолжения и завершения
Например, в начале урока: «Сейчас мы начинаем — делаем первый шаг», в середине: «Проверь, где ты сейчас — сколько уже сделано?», в конце: «Отметь, что ты сегодня

завершил, даже если это часть большого дела». Это помогает ребёнку отслеживать собственный путь и видеть динамику как достижение.
5. Для подростков: используйте технику «петли» — возвращение к своим решениям
Подростку можно предложить в начале занятия обозначить, что он планирует сделать, а в конце — отметить, насколько это удалось. Не как отчёт, а как осознание: «Что получилось? Что помешало? Что могу попробовать в следующий раз?». Такой подход развивает саморефлексию и формирует привычку доводить действия до логического завершения без самоосуждения.
6. Оставайтесь включённым, но ненавязчивым взрослым рядом
Поддерживайте внимание ребёнка не за счёт контроля, а через сопровождение: «Я здесь, если что-то затруднит», «Давай вместе посмотрим, что осталось — ты почти у цели». Это снижает тревогу и чувство одиночества в процессе, особенно если ребёнок раньше сталкивался с критикой или отвержением.

Ребёнку с опытом сиротства может быть трудно удерживать усилие — не потому что он ленится, а потому что внутри ещё звучит голос прошлого: «Ты не справишься». Каждый ваш жест, поддержка, доброжелательная структура помогают ему почувствовать: «Я могу начинать, продолжать и завершать». Именно вы даёте ему шанс не только осваивать знания, но и заново поверить в себя.

Мы уверены, что вдумчивое и регулярное выполнение этих рекомендаций поможет вам и ребёнку. Возьмите из них то, что подходит вам, что соответствует вашему профессиональному подходу и вашим представлениям о взаимодействии с ребёнком. Отнеситесь творчески к нашим советам, адаптируйте их "под себя". Если самостоятельно это сложно сделать - обратитесь к тематическому психологу, и вместе с ним разработайте пошаговую программу. Например, вы можете обратиться к специалистам социально-педагогических центров, прошедшим специальную подготовку и имеющим опыт работы с детьми с опытом сиротства и с принимающими семьями. Также мы всегда готовы поддержать вас в сообществе "Родные Люди", вы можете обратиться за советом и информацией, написав нам на rodnye.ludy@gmail.com Помимо особенностей ребёнка с опытом сиротства имеет смысл учитывать и особенности принимающих семей. Усыновители и приёмные родители - люди, которые проходили специальную диагностику и подготовку перед тем, как принять в семью ребёнка. Многие из них постоянно учатся, развивают свои родительские компетенции, делятся друг с другом опытом. Стратегия сотрудничества - лучшее, что вы можете им предложить в решении трудностей ребёнка. При этом усыновители - люди, которым приходится сталкиваться со специфическими вызовами, как например: - проблемы первичной адаптации (когда надо резко перестроить уклад жизни под потребности ребёнка, часто уже не младенца) - социальная стигматизация (из позиции

"героев" при малейшей проблеме их низвергают до "корыстных" и "не умеющих любить") - отсутствие кровной связи и опыта ранних отношений с ребёнком формируют повышенный уровень тревожности, неуверенности, особенно по отношению к внешней оценке. Справиться с этим им будет проще, если вы будете учитывать их уязвимость в этих вопросах и давать им поддержку, с пониманием и уважением. Особого внимания заслуживает вопрос сохранения тайны усыновления. В Беларуси тайна усыновления строго охраняется законом. Разглашение информации об усыновлении без согласия усыновителей или усыновленного ребенка, достигшего совершеннолетия, влечет административную, а иногда и уголовную ответственность. Вместе с тем, если вы читаете эти рекомендации - значит, что усыновители не скрывают от вас факт усыновления. Знание об усыновлении и особенных потребностях ребёнка может оказаться ключевым в вашем взаимопонимании с ним. Важно обсудить с усыновителями и с тематическим психологом то, каким образом вы можете учитывать историю жизни ребёнка, помогать ему учиться и развиваться, о чём и как разговаривать с ним, какие вопросы будут уместны, а какие нет. Такой разговор создаст между вами отношения доверия и безопасности для всех сторон.