



№1 (5) март 2019

СИД

ЖУРНАЛ ДЛЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ СФЕРЫ
СЕМЕЙНОГО УСТРОЙСТВА
И ПРОФИЛАКТИКИ
СОЦИАЛЬНОГО
СИРОТСТВА

практики
**РЕСУРСНЫЙ КРУГ
ДЛЯ КРИЗИСНЫХ
СЕМЕЙ**

ТЕМА НОМЕРА

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРОФИЛАКТИКОЙ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

опыт других стран
**КАК В ИСЛАНДИИ
ЗАЩИЩАЮТ
ДЕТЕЙ
ОТ НАСИЛИЯ**

**ФОНД
ТИМЧЕНКО**

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ
ТИМЧЕНКО



3

Ориентиры

КАК СОХРАНИТЬ СЕМЬЮ ДЛЯ РЕБЁНКА

6

Возможности

КУРС НА ПОБЕДУ

8

Тема номера

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНОГО
СИРОТСТВА: ВЫЗОВЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

14

Практики

РЕСУРСНЫЙ КРУГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

19

Научный подход

ЛИЧНОСТНЫЙ ОПЫТ ВЫПУСКНИКОВ

23

Опыт других стран

ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ НАСИЛИЯ

27

Как жить

КАК ПОБЕЖДАТЬ СТРЕСС

«Сид. Журнал
для специалистов сферы
семейного устройства
и профилактики
социального сиротства»

№1 (5) март 2019.

Периодичность
выхода 4 раза в год.
Распространение: бесплатно
по подписке.

Редакция и подписка
на журнал: [sdjournal@
timchenkofoundation.org](mailto:sjournal@timchenkofoundation.org)

Сайт: [http://deti.
timchenkofoundation.org/
magazine/](http://deti.timchenkofoundation.org/magazine/)

«Журнал Сид» издаётся
при поддержке
Благотворительного фонда
Елены и Геннадия Тимченко

Руководитель программы
«Семья и дети», научный
редактор журнала:
Эльвира Гарифулина

Редактор:
Катерина Печуричко

Над номером работали:
Анна Вознюк, Ирина
Кравченко, Варвара
Фуфаева

Фотографии предоставлены
Фондом Тимченко
и организациями,
упомянутыми в журнале

Производство
и распространение
ООО «Медиа-сервис»

людуpeople

111116, Москва,
ул. Энергетическая, дом 16,
корпус 2, этаж 1, пом. 67,
комн. 1.
Тел.: +7 (495) 988-18-06 |
vashgazeta.com
E-mail: ask@vashgazeta.com

Генеральный директор:
Владимир Змеющенко

Ответственный редактор:
Вилорика Иванова

Редактор проекта:
Ксения Пискарева

Дизайнер: Егор Чубатюк

Фото на обложке:
George Rudy/Shutterstock

Фото: Shutterstock, AFP,
Лори

Любое использование
материалов без согласия
редакции запрещено.

Аудитория: 16+

© Благотворительный
фонд Елены и Геннадия
Тимченко, 2019





Текст: Катерина Печуричко

Как сохранить семью для ребёнка

НА СТРАТЕГИЧЕСКОМ СЕМИНАРЕ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СИРОТСТВА ЭКСПЕРТЫ АНАЛИЗИРОВАЛИ РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ, ДЕЛИЛИСЬ ОПЫТОМ УСПЕХОВ И НЕУДАЧ, ОБСУЖДАЛИ КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МЕЧТАЛИ О МИРЕ, В КОТОРОМ КАЖДЫЙ РЕБЁНОК БУДЕТ ЛЮБИМ И БЛАГОПОЛУЧЕН

19–20 февраля 2019 года в Москве состоялся стратегический семинар «Профилактика сиротства: сохранить семью для ребёнка. От формулирования проблем до поиска решений», организованный Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко. На семинар собрались около 78 участников из 21 региона РФ, а также два зарубежных эксперта – из Сербии и Финляндии. Среди участников были представители профильных органов власти (департаментов образования, семьи и детства); сотрудники уч-

реждений для детей, оставшихся без попечения родителей; специалисты государственных и общественных организаций, занимающихся вопросами профилактики сиротства, поддержкой детей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию или социально опасное положение; приёмные родители, поддерживающие отношения с кровной семьёй ребенка и помогающие восстанавливать эти отношения; представители науки.

Представительная аудитория была собрана для того, чтобы выявить проблемы в области профилактики социального сиротства, познакомиться с международным опытом, представить

При работе с семьями используются только практики с доказанной эффективностью

успешные модели из регионов РФ и практики работы специалистов, предложить возможные сценарии и первые шаги для совершенствования системы профилактики в нашей стране. Одной из задач семинара был анализ существующих в этой сфере подходов, моделей и показателей, отражающих благополучие ребёнка и семьи.

Специалисты из Екатеринбурга, Новосибирска, Тамбова, Рязани, Уссурийска, Санкт-Петербурга, Москвы и других городов представили случаи из опыта своей работы. Участники семинара разобрали кейсы, выделили действия специалистов, которые привели к положительным изменениям в семьях, а также обсудили, почему не во всех случаях сопровождения удаётся предотвратить ситуацию, когда ребёнок остаётся без кровной семьи.

Представленный на семинаре международный опыт профилактики сиротства показал, что в большинстве стран ключевой фокус – это сохранение ребёнка в кровной семье, при этом каждая страна по-своему выстраивает социальную политику и процедуры. При работе с семьями используются только практики с доказанной эффективностью, а эффективность

проверяется независимыми методами. Обязательно во всех ситуациях учитывается мнение ребёнка. В любой ситуации дети должны знать, что происходит, как может развиваться дальнейший сценарий.

Также был отмечен принцип помощи на основе потребностей ребёнка. В России, чтобы ребёнок что-то получил, его необходимо отнести к какой-то социально уязвимой категории («сирота», «инвалид» и т.п.). В представленном международном опыте система устроена иначе: там определяют потребности ребёнка и семьи и в соответствии с ними обеспечивают услуги и поддержку.

Успешный российский опыт был показан на примере региональных моделей профилактики сиротства в Томской, Московской и Тамбовской областях. Представители региональных департаментов образования и семьи и детей говорили, что для построения в регионе системы профилактики нужны политическая воля; профессиональная команда; чёткие цели и план работы; наличие ответственного держателя процесса; вовлечение всех ведомств, отвечающих за работу с семьёй; активное использование технологии работы со случаем. В Томской области одним из факторов эффективной работы стала также единая информационная система, в которой содержится информация о семьях и к которой имеют доступ специалисты системы поддержки семьи.



Ребёнком отчитываются разные ведомства и структуры, и у всех свои показатели и интересы

Ирина Романова, заместитель директора Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения РФ, отметила несколько важных ситуаций, влияющих на эффективность профилактики сиротства, которые требуют новых подходов и решений. Среди них – ситуации отобрания ребёнка из семьи, которые во многих случаях влекут за собой лишение прав родителей, проблема размещения в организации детей с согласия родителей по заявлению, а также проблема помощи родителям, находящимся на грани лишения прав. На семинаре было замечено, что необходимы новые условия и формы работы, чтобы снизить риски социального сиротства в перечисленных ситуациях. Прежде всего нужна законодательная база, обеспечивающая поддержку семьи и не позволяющая потерять из поля зрения ребёнка, а также подготовленные специалисты, которые смогут помочь семьям выйти из кризиса и поддерживать их для сохранения ребёнка в семье.

Главными трудностями в профилактической работе участники семинара считают отсутствие как таковой системы профилактики социального сиротства:

нет единых, принятых на федеральном

уровне целей и показателей эффективности профилактики, не выстроено межведомственное взаимодействие, не разделена ответственность между структурами системы защиты детства (поэтому есть как «западающие» места и пробелы, так и дублирующие функции). Отметили недостаток правового регулирования понятийного аппарата (например, в отношении таких категорий, как «трудная жизненная ситуация», «угроза жизни ребёнку», «благополучие» и другие), на котором основываются различные специалисты, когда принимают решения относительно семьи и детей.

«Ребёнком отчитываются разные ведомства и структуры, и у всех свои показатели и интересы. Например, для полиции показателями является снижение количества детей, стоящих на учёте. Поэтому они готовы переводить ребёнка в другой муниципалитет, отправлять в интернат как в исправительное учреждение, чтобы снизить показатели стоящих на учёте детей. Таких ведомств много, и у каждого свои критерии. А они должны быть едины», – считает Марина Быкова, заместитель начальника управления образования и науки Тамбовской области.

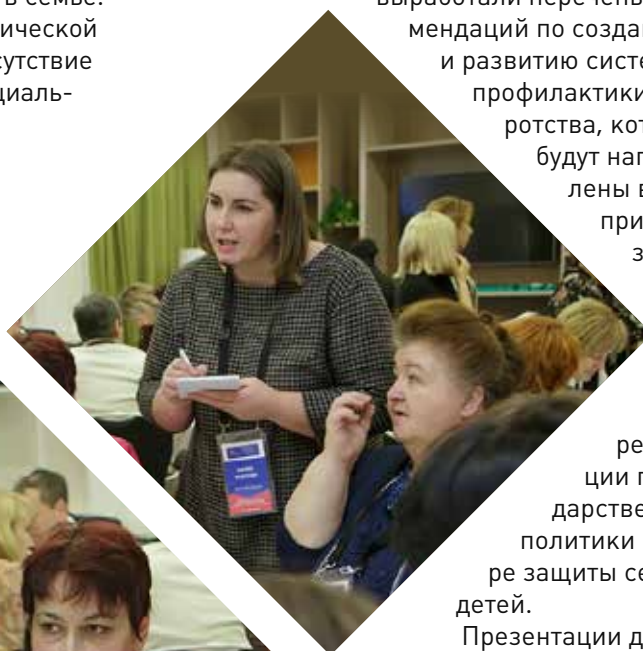
Живой отклик вызвала тема «Насилие над детьми: как понять и предотвратить». Специалисты обсудили, что считать насилием, как выявлять случаи насилия, какие структуры несут ответственность в различных ситуациях, как организовать работу с детьми, пережившими насилие.

Участники семинара выработали перечень рекомендаций по созданию и развитию системы профилактики сиротства, которые будут направлены в Совет при Президенте РФ

по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей.

Презентации докладов, сделанных на семинаре, можно посмотреть

[здесь.](#) ♦



КУРС НА ПОБЕДУ

4 ФЕВРАЛЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД ЕЛЕНА И ГЕННАДИЯ ТИМЧЕНКО НАЧАЛ ПРИЁМ ЗАЯВОК НА ПЕРВЫЙ ЭТАП IV ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА «КУРС НА СЕМЬЮ». ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ И ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИК, СОЗДАННЫХ РОССИЙСКИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ И ДОКАЗАВШИХ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Конкурс «Курс на семью» проводится с 2016 года. Его организатором является программа «Семья и дети» Фонда Тимченко, а оператором выступает Благотворительный фонд «Ключ». Цель конкурса – повышение качества и доступности профессиональной помощи семьям и детям, оставшимся без попечения родителей, предоставление победителям возможности освоить и применить в своей работе новые методы, инструменты и практики.

Конкурс проходит в два этапа. В первом, открытом,

могут участвовать все желающие организации, органы государственной и муниципальной власти, НКО, сообщества приёмных семей. К участию во втором, закрытом, этапе, который стартует в 2020 году, будут допущены организации, которые успешно реализуют свои проекты на первом этапе и покажут результаты применения полученных знаний и навыков.

Победители первого этапа конкурса «Курс на семью» проходят стажировку по выбранному направлению



на базе организаций – победителей всероссийского конкурса «Семейный фарватер», которые подтвердили эффективность применяемых практик. На сегодня действует 71 стажировочная площадка в разных регионах России. Подробную информацию можно посмотреть [здесь](#).

Как отмечено в Положении о конкурсе, первый этап будет проходить до 30 сентября 2019 года или (важный момент!) до достижения лимита объёма финансирования проектов (решение принимается практически каждый месяц). Поэтому чем скорее будет принято решение об участии, получены консультации и подан проект, тем больше возможностей стать победителем конкурса.

Стажировки на первом этапе конкурса «Курс на семью» можно пройти по следующим основным направлениям:

- Профилактика сиротства: работа с кровными семьями.
- Подготовка детей к устройству в семью.
- Сопровождение замещающих семей и профилактика отказов.
- Полный цикл: профилактика сиротства, подготовка

Награда победителям

Финансирование победителей первого этапа конкурса «Курс на семью» составит от 10 до 100 тыс. руб. Победители второго этапа получают финансовую поддержку в сумме до 800 тыс. руб. сроком на 12-18 месяцев, в течение которых смогут продолжать внедрять и развивать освоенные практики

детей к устройству в семью, подбор и сопровождение семей.

- Реформирование организаций для детей, оставшихся без попечения родителей.
- Подготовка к самостоятельной жизни и постинтернатное сопровождение.
- Поддержка окружения и консолидация замещающих семей.

Что нужно сделать для участия в первом этапе:

- Ознакомиться с положением о конкурсе и другими документами [здесь](#).

Основные задачи конкурса

- Содействовать распространению и практическому внедрению в России практик с доказанной эффективностью в сфере профилактики социального сиротства и семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
- Повысить уровень знаний и навыков специалистов сферы защиты детства и представителей сообществ замещающих семей в области профилактики социального сиротства и семейного устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.
- Обеспечить применение и внедрение полученных знаний и навыков в практической деятельности организаций, занимающихся решением проблемы социального сиротства.
- Содействовать взаимному обучению специалистов сферы защиты детства и представителей сообществ замещающих семей.

С 2016 года очные или дистанционные стажировки в рамках конкурса «Курс на семью» прошли 55 организаций сферы защиты детства из 24 регионов страны

- Определить, какое направление для стажировки вам наиболее интересно, решить, как вы сможете применять полученные знания и навыки в дальнейшем.
- Зарегистрироваться **в личном кабинете**.
- Обратиться за консультацией к специалистам Фонда. По условиям конкурса, участники могут рассчитывать на помощь куратора в доработке заявки, контактах со стажировочной площадкой. Это значительно повышает шансы на победу.
- Заполнить заявку и разместить в личном кабинете не позднее чем за 45 дней до начала стажировки.

Полученные заявки автоматически распределяются членам экспертного совета. Его заседания проводятся не реже чем раз в два месяца. По итогам оценки заявок конкурсная комиссия принимает решение и объявляет победителей **на портале** Фонда Тимченко.

Победители проходят обучение и получают консультации кураторов по вопросам организации стажировок и подготовки отчетной документации. Стажировку можно проходить как очно, так и

дистанционно. При этом на каждом этапе вам гарантирована поддержка специалистов и экспертов.

«Мы постоянно вовлекаем победителей конкурсов в наши мероприятия и проекты, приглашаем на семинары и конференции, стараемся дать больше полезной информации и новых возможностей, – говорит руководитель программы «Семья и дети» Фонда Тимченко Эльвира Гарифулина. – Поэтому участие в «Курсе на семью» – это ещё и возможность стать частью активного сообщества, объединённого целью – сделать жизнь детей лучше, дать им возможность расти и воспитываться в семье». ♦

Контакты операторов конкурса:

Ольга Борцова,
тел.: 8 (812) 777-03-57,
+7 (921) 413-83-81,
konkurs.family@timchenkofoundation.org

Марина Нестерова,
тел.: 8 (812) 777-03-57,
+7 (921) 183-15-35,
konkurs.family@timchenkofoundation.org



Профилактика социального сиротства: вызовы и перспективы

Текст: Катерина Печуричко

ПРОФИЛАКТИКА СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА СТАНОВИТСЯ ОДНИМ ИЗ ПРИОРИТЕТОВ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ. МОЖНО ЛИ ВЫСТРОИТЬ ЕДИНУЮ СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ВСЕЙ СТРАНЫ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЕЁ УСПЕШНОСТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ С СЕМЬЯМИ, КОТОРЫЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ СОПРОВОЖДЕНИЯ, И ПОЧЕМУ НЕ ВСЕМ КРОВНЫМ РОДИТЕЛЯМ УДАТСЯ СОХРАНИТЬ РЕБЁНКА В СЕМЬЕ?

Многие специалисты, работающие в сфере сиротства, признают, что последние 5 лет активно развивалось и совершенствовалось семейное устройство детей-сирот: подготовка кандидатов в приёмные родители, подготовка детей к семейному устройству, сопровождение приёмных семей, родительские сообщества, клубы и конференции. Динамика уменьшения количества детей-сирот, живущих в учреждениях, действительно впечатляет. А вот профилактика сиротства

пока не может похвастать такими же результатами. О важности профилактики сиротства говорят постоянно, но если спросить, каковы её стратегия и механизмы, каковы показатели эффективности профилактики, единого видения у специалистов нет.

Одной из ключевых проблем в этой сфере можно назвать отсутствие какой-либо стратегии в сфере профилактики сиротства на федеральном уровне. Что конкретно называют профилактикой, как измеряют её



GrashAlex/Shutterstock

результаты, по каким параметрам оценивают её эффективность? Кто инициирует процессы, отслеживает динамику и корректирует выбранные направления?

Сейчас работа по профилактике – это разрозненная деятельность различных государственных и негосударственных организаций, которую они взяли на себя по собственной инициативе.

Благотворительные фонды, некоммерческие организации и центры семейного устройства детей-сирот всё чаще стали включать в свои задачи работу по восстановлению связей детей-сирот с их кровной семьёй; сопровождение кровных семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и имеющих риски быть ограниченными в родительских правах; работу с беременными и только что родившими женщинами для предотвращения отказа от новорождённых детей. Но и здесь нет единого понимания и критериев, по которым определяются успех и эффективность, а также нет полноценной статистики, которая показывала бы, происходят ли изменения и какие.

КРОВНАЯ СЕМЬЯ – АБСОЛЮТ ИЛИ НЕТ?

Один из споров, который ведут специалисты, касается границ работы с кровной семьёй. С одной стороны, в последние годы есть установка на приоритет кровной семьи. В связи с этим с родителями, которые пренебрегают своими обязанностями по отношению к ребёнку, стараются вести работу: выявлять кризис в семье, предлагать помощь специалистов, сопровождать до выправления ситуации. Ребёнок на время этой работы может находиться как в семье, так и в учреждении, а может перемещаться из одного места в другое. Технологию работы со случаем применяют многие специалисты,

но сколько времени должно занимать сопровождение кровной семьи, и нормально ли, что в некоторых ситуациях оно длится годами, и должны ли быть какие-то лимиты – по этим вопросам у всех свои представления. Среди них непопулярным считается мнение о том, что некоторые семьи неперспективны для сопровождения и не стоит годами вкладывать в них усилия. Тем не менее специалисты нередко признают, что работа с некоторыми семьями не приводит к желаемому результату. Более того, пока семья балансирует между неблагополучием и лишением прав, ребёнок может годами жить в учреждении, зачастую без возможности быть устроенным в приёмную семью. Именно такая ситуация приводит к скрытому сиротству, оценить объёмы которого пока в полной мере невозможно. По оценкам фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам», до 30% детей находятся в сиротских организациях по заявлению родителей.

«Я с большой осторожностью отношусь к призывам «Всегда, до последнего работать с кровной семьёй!», – говорит Лада Уварова, президент благотворительного фонда «Дети ждут», город Санкт-Петербург. – Тут надо очень чётко понимать и всем договориться, в каких случаях, как и сколько с кровной семьёй работать на воссоединение и в каких – не работать, а сразу заниматься семейным устройством. У нас в Питере во время прошлого мониторинга директор одного из ЦССВ на вопрос «Почему не устроили девочку, поступившую в пять лет, в семью? Почему она уже опять в детском доме?» ответила: «Мы работаем с кровной семьёй. С отцом. Он героинный наркоман».

– А как работаете?

– Ну, он к нам приходит, разговариваем...

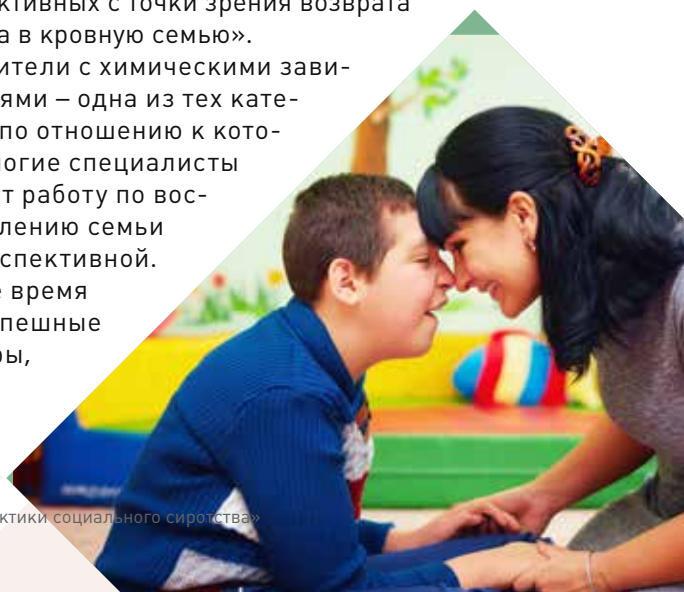
– Пять лет разговариваете? И сколько ещё планируете разговаривать? С героинным наркоманом?

Нет ответа.

Поэтому я за определение ситуаций неперспективных с точки зрения возврата ребёнка в кровную семью».

Родители с химическими зависимостями – одна из тех категорий, по отношению к которым многие специалисты считают работу по восстановлению семьи бесперспективной.

В то же время есть успешные примеры, когда



ПОДДЕРЖКА ЖЕНЩИН С СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Ассоциация пациентов и специалистов, помогающих людям с ВИЧ, вирусными гепатитами и другими социально значимыми заболеваниями, «Е.В.А.» реализует в городе Санкт-Петербурге проект «Равная поддержка». Работа ведётся с беременными и женщинами с детьми, в том числе ВИЧ-положительными детьми, ВИЧ-положительными женщинами с детьми в ситуации домашнего насилия или затронутыми наркотической и алкогольной зависимостью. В качестве специалистов выступают равные консультанты, то есть такие же женщины, имеющие детей и диагноз ВИЧ и специально подготовленные для данной работы. Их консультации и поддержка помогают недавно родившим ВИЧ-инфицированным женщинам не отказываться от детей, формировать у них приверженность к лечению для себя и ребёнка (терапия ВИЧ требует регулярного, по часам, приёма препаратов в течение всей жизни). Особое внимание уделяют эмоциональной и социальной поддержке беременным наркозависимым (находящимся в ремиссии) женщинам.

По итогам проекта в 2018 году в кровные семьи было возвращено 10 детей, а также благодаря сопровождению удалось предотвратить 32 случая отобрания или отказов детей из кровных семей. В целом 152 кровные кризисные семьи получили поддержку в рамках проекта.

ребёнка удалось сохранить в семье, и это показывает, что даже такой понятный критерий, как алкоголизм или наркомания, не может однозначно применяться по отношению ко всем семьям.

ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ ИЗ ГРУПП РИСКА

В феврале – марте этого года на многих медийных площадках обсуждались громкие случаи, когда матери оставляли дома без присмотра своих маленьких детей. В феврале в городе Кирове погибла от обезвоживания 3-летняя девочка, она провела в запечатом доме неделю без еды и воды. **Её 21-летнюю мать арестовали по обвинению в убийстве малолетнего с особой жестокостью.** Одновременно Следственный комитет возбудил уголовное дело о халатных действиях сотрудников системы органов профилактики и учреждений здравоохранения (девочка не наблюдалась в поликлинике больше двух лет).

Другую девочку, 5 лет, обнаружили 10 марта в захлавленной квартире в Москве. Полицию вызвали соседи из-за непрекращающегося детского плача. Девочку госпитализировали, на шее у неё было вросшее в кожу украшение. Маму девочки арестовали по обвинению в покушении на убийство несовершеннолетней, находящейся в заведомо беспомощном состоянии. На допросе женщина сказала, что воспитывает дочь самостоятельно и ей приходится оставлять её дома одну, чтобы пойти на работу или по делам. Позже СМИ сообщили, что у женщины есть задолженность по оплате коммунальных платежей в размере больше 180 тыс. руб.

Пока в обществе осуждают и проклинают таких матерей, специалисты задумываются, почему это происходит и как можно предотвратить в семьях трагедии и жестокое обращение с детьми (подразумевая пренебрежение потребностями ребёнка и оставление его в опасности). Первый вопрос: как обнаруживать такие семьи, как не пропускать первые признаки неблагополучия в семье?

Специалисты рекомендуют в профилактической работе уделять особое внимание семьям, которые больше остальных подвержены рискам отказа от ребёнка или невыполнения родительских обязанностей, создания угрожающих здоровью и жизни ребёнка ситуаций. К этим группам относят семьи выпускников детских учреждений;

НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ

По данным микропереписи населения 2015 года, доля неполных семей в России составляет 25,4%, в том числе 22,4% – матери с детьми, 2,8% – отцы с детьми.

Источник

ЧТО ДЕЛАТЬ С ПРОФИЛАКТИКОЙ (из рекомендаций участников стратегического семинара)

- Создать единую систему профилактики, в которой будут задействованы как государственные ведомства, так и НКО. Включить НКО в систему профилактики как полноправных участников и исполнителей.
- Разработать новую концепцию федерального закона об основах системы профилактики. Разработать федеральный проект по переподготовке специалистов сферы защиты прав детей и поддержке семей.
- Разделить полномочия между учреждениями, участвующими в этом процессе.
- Разработать единые критерии эффективности профилактики социального сиротства для всех ведомств.
- Сделать систему доступной каждому нуждающемуся в помощи родителю.
- Использовать проверенные методики работы, распространять успешный опыт регионов и отдельных организаций.
- Обеспечить подготовку и регулярное повышение квалификации специалистов.

родителей с детьми с ОВЗ; неполные семьи и семьи, потерявшие кормильца; родителей, утративших трудоспособность; родителей с инвалидностью. Успешный опыт поддержки и сопровождения таких семей есть у многих НКО: так, в Москве организация «Дети+» поддерживает семьи, в которых растут дети с ВИЧ, в Санкт-Петербурге фонд «Подсолнух» сопровождает молодые семьи с новорождёнными детьми, родители которых – выпускники детских домов.

Также ни для кого не секрет, что работа с семьёй имеет больше шансов на хороший результат, если она началась на ранней стадии неблагополучия. Но трудность

заключается в том, что условия для его выявления не созданы. Зарубежный опыт показывает, что выявлять семьи в трудной жизненной ситуации помогает их окружение – от соседей до специалистов из любых учреждений, которые посещает ребёнок (воспитатели детских садов, участковые врачи и медсёстры, ведущие спортивных секций и других детских занятий и т.д.). Необходимость обращать внимание на ребёнка, его поведение, потребности и трудности транслируется на уровне государства и входит в обязанности граждан и тем более специалистов. Они должны сообщать в социальные службы, если заметили, что с ребёнком происходят какие-то негативные изменения – от внешнего вида до психологического состояния. В нашей стране окружение семьи (соседи, знакомые) предпочитает не вмешиваться в её частные дела, а специалисты не имеют достаточной подготовки, чтобы распознать признаки неблагополучия ребёнка, но главное – они не сфокусированы на этой задаче, им её никто не ставил. Чтобы ситуация изменилась, нужна федеральная программа с чёткими задачами и понятными ориентирами, которая поможет специалистам в повседневном режиме заботиться о благополучии ребёнка.

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

На прошедшем в Москве в феврале 2019 года стратегическом семинаре, организованном Благотворительным фондом Елены и Геннадия Тимченко, почти 80 специалистов из 21 региона РФ обсуждали, как сделать работу по профилактике сиротства более эффективной. Среди самых актуальных проблем участники называли недостаток единой системы на федеральном уровне.



Y Photo Studio/Shutterstock

В то же время участвовавшие в семинаре представители Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства просвещения РФ, а также Совета по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей озвучили, что на федеральном уровне существует острый запрос на создание и развитие системы профилактики социального сиротства, а также анализ и транслирование успешного опыта, существующего в регионах РФ. Такой опыт был представлен Томской, Тамбовской и Московской областями.

«Нам не хватало единой системы, модели профилактики социального сиротства, которая бы объединила все уровни (от государственного до частных организа-

ций), – рассказывает Марина

Быкова, заместитель начальника управления образования и науки Тамбовской области. – Когда мы проанализировали услуги для семей в области, то поняли, что не все они доступны по тем или иным причинам. Поэтому создали единый многофункциональный центр, где, как в службе одного окна, обеспечиваются услуги семье и детям. Центр стал единой точкой приёма и регистрации проблем семей. К нам приходят со всеми проблемами, задача специалиста – определить проблему, направить к нужному специалисту. Это также единый методический центр. И когда семья возвращается к себе домой после наших консультаций, специалисты центра взаимодействуют с тем муниципалитетом, где живёт семья, и помогают поддерживать семью, исходя из её ситуации».

В Томской области система профилактики сиротства создана и развивается больше 10 лет по инициативе областного департамента по вопросам семьи и детей. Здесь совершенствуется нормативно-правовая база, прописаны алгоритмы выявления семей в трудной жизненной ситуации и помощи им, работает ресурсный центр, налажено сотрудничество с 44 НКО – с ними заключены



TetyanaRusanova/Shutterstock

соглашения, есть единая информационная система, в которой содержится информация обо всех выявленных семьях. Сейчас ведётся разработка новых критериев оценки системы профилактики социального сиротства, которые включают такие показатели, как благополучие семьи, ребёнка, соответствие специалистов.

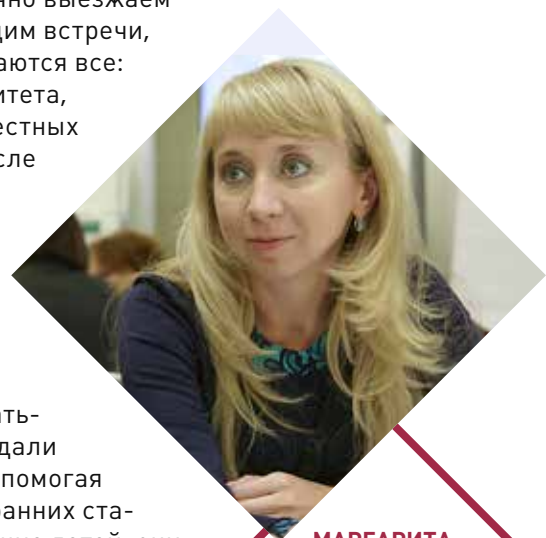
Ключевой фактор успеха – межведомственное сотрудничество, которое специалисты томского Департамента по вопросам семьи и детей тщательно и кропотливо налаживали не один год. «Мы пришли к необходимости выезжать в муниципальные образования и смотреть, как там ведётся работа, – рассказывает глава департамента Маргарита Шапарева. – Я и мои коллеги ежемесячно выезжаем на места и проводим встречи, на которых собираются все: глава муниципалитета, представители местных властей, в том числе полиции, органов здравоохранения, образования, специалисты НКО.

Были сложности: другие ведомства не хотели встречаться, но мы их убеждали и объясняли, что, помогая нам, выявляя на ранних стадиях неблагополучие детей, они улучшают и свои показатели, и, кроме того, мы все вместе решаем важную в масштабах страны задачу по профилактике сиротства».

В Московской области работает служба содействия семье и детям. Она



МАРИНА БЫКОВА,
заместитель начальника
управления
образования и науки
Тамбовской
области

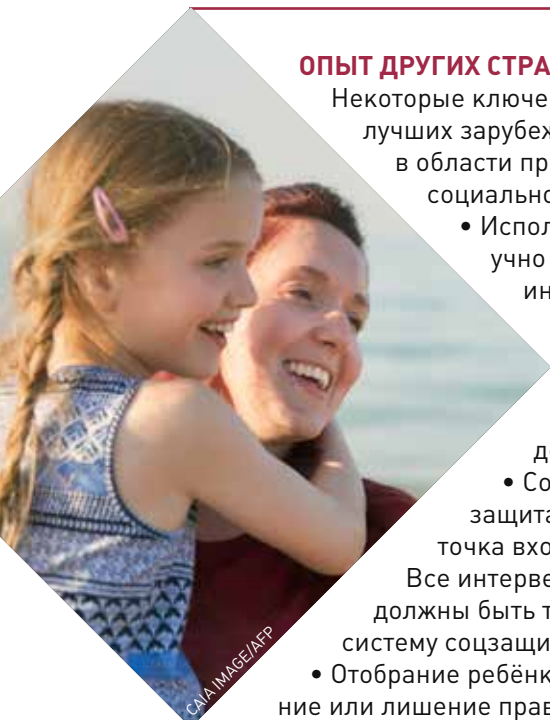


МАРГАРИТА ШАПАРЕВА,
глава томского
Департамента по
вопросам семьи
и детей

ОПЫТ ДРУГИХ СТРАН

Некоторые ключевые принципы лучших зарубежных практик в области профилактики социального сиротства:

- Использование научно обоснованных инструментов для оценки ситуации в семьях и положения детей.
- Социальная защита – единая точка входа в систему. Все интервенции в семью должны быть только через систему соцзащиты.
- Отобрание ребёнка, ограничение или лишение прав родителей – это крайние меры, которые возможны лишь в том случае, если все другие способы и методы работы с семьёй исчерпаны и не привели к изменениям.
- Бедность не должна быть причиной лишения родительских прав.
- Дети участвуют в принятии решений. Им рассказывают о ситуации в их семье, что происходит и как может развиваться ситуация, их консультируют, их мнение учитывают при принятии решений.
- Необходимо избегать стигматизации по определённому признаку (например, не используются термины «сироты», «дети-инвалиды»). Семьям предоставляют услуги в соответствии с их проблемами и потребностями, а не по причине того, что в семье есть, например, ребёнок с инвалидностью.



CA/IMAGE/AFR

работает с семьями, разместившими детей по соглашению в организацию, сопровождает семьи из групп риска, помогает родителям восстанавливаться в правах.

«С одной стороны, у нас стало выгодно быть лишённым или ограниченным в родительских правах, – считает Людмила Болатева, заместитель министра образования Московской области. – Родители не хотят восстанавливаться в правах и менять ситуацию, потому что ребёнок, помещённый в учреждение, получит в итоге квартиру в Московской области, стипендию губернатора на обучение и другие льготы. Сами же родители никакой ответственности не несут, с них не взыскивается ничего, если ребёнком занимается государство. С другой стороны, чтобы эффективнее работать с семьями, необходимо изменить порядок сопровождения. Сейчас он носит заявительный характер: то есть если семья хочет, чтоб ей помогали, то она обращается в органы соцзащиты, но, если не хочет, мы не можем на это повлиять. Нужно нормативно отрегулировать этот вопрос на федеральном уровне и сделать сопровождение обязательным – не по желанию семьи, а по необходимости, которую будут определять специалисты органов опеки и социальной защиты».

В то же время опыт Финляндии, где существует одна из самых успешных систем профилактики социального сиротства, показал, что развитие социальных услуг должно сопровождаться материальной поддержкой семей. Когда люди вынуждены думать о том, чем накормить семью и во что одеться, социальные услуги не пользуются спросом, эффективность всей системы, даже отлично продуманной и грамотно выстроенной, снижается. Поэтому наряду с разработкой концепции системы профилактики социального сиротства в РФ специалисты рекомендуют государству озаботиться экономическим положением семей с детьми. ♦



Marian Filii/Shutterstock

НИЖЕ ПРОЖИТОЧНОГО МИНИМУМА

Доля детей в возрасте до 18 лет со среднедушевыми денежными доходами ниже величины прожиточного минимума (от общей численности детей), по данным Росстата.

2014	2015	2016	2017
20,7%	27,4%	26,7%	25,9%

Ресурсный круг ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Текст: Анна Вознюк

КАК СЛУЖБА ПРОФИЛАКТИКИ СИРОТСТВА В ХАБАРОВСКЕ ПОМОГАЕТ РОДИТЕЛЯМ СТАТЬ БОЛЕЕ РЕСУРСНЫМИ И ПОЧЕМУ ЕЁ СПЕЦИАЛИСТАМ ТАК ДОВЕРЯЮТ

Когда Антону было 10 лет, его родители развелись. До этого папа работал, мама выпивала, они всё время ругались. Антон занимался младшей сестрой и чувствовал себя никому не нужным. Только выходные были счастьем: папа водил их с сестрой в цирк, возил на природу, вместе гуляли. Когда папа ушёл в другую семью, стало совсем одиноко. Но папа сказал, что детей не бросит. Антон с сестрой стали бывать у него в гостях, познакомились с его женой Таней и её детьми, иногда ходили вместе гулять. Мама продолжала пить, продала компьютер Антона, подаренный ему папой. В школе Антона постоянно ругали за прогулы, за плохую учёбу, за неопрятный внешний вид. Иногда доставалось и за сестру. Однажды вызвали в школу папу, а затем у отца с сыном был долгий разговор. Папа предложил Антону и его сестре переехать в его новую семью.

«Тётя Таня нас, конечно, приняла, но мне как-то было не по себе, – рассказывает Антон. – Мне казалось, что я и моя сестра всё равно никому не нужны и что все вокруг нас обманывают. Было очень тяжело. Я думал, что тётя Таня говорит неправду. Я не хотел

выполнять её просьбы. Я думал, что она приказывает мне то помыть посуду, то убраться, то помыться. Пару раз я даже уходил из дома, после чего были серьёзные разговоры. А потом тётя Таня сказала, что ходила к психологу в один центр, и попросила меня тоже как-нибудь с ней сходить. Я долго упирался, никак не мог согласиться: я что, больной что ли. Но всё-таки она меня уговорила. После первой встречи с психологом что-то во мне изменилось. Как-будто шарахнуло по голове. Дома я практически всю ночь не мог уснуть и переваривал встречу с психологом. Потом я решил сходить ещё раз, и мне понравилось общаться с психологом. Как-то в голове стали складываться пазлы, почему так в жизни всё происходит и что человек если хочет измениться или изменить что-то в жизни, то ему надо захотеть это сделать, а поддержку он всегда сможет найти. Я был у психолога раза четыре, и, может, я до конца не всё могу осознать, но точно знаю, что смогу изменить свою жизнь. С тётей Таней мы подружились. Мне уже не кажется, что она мне приказывает. Я даже стал учить её работать на компьютере. Для меня, конечно,

непривычно, что она постоянно спрашивает, как у меня дела, ходит в школу. Она очень вкусно готовит, и я ей частенько помогаю. У меня как-то внутри стало тепло и легко. И я хочу больше времени проводить дома».

Место, где помогли Тане выстроить отношения с детьми её мужа, а Антону – почувствовать тепло и лёгкость, – это служба по профилактике социального сиротства КГБУ «Детский дом 5» в Хабаровске. Специалисты службы считают, что для ребёнка очень важно эмоциональное благополучие в семье, это составляет основу его будущей хорошей жизни и его ощущения себя ценным человеком. Эту мысль специалисты постоянно транслируют на всех занятиях и встречах с родителями из семей, оказавшихся в трудной ситуации. «Мы помогаем родителям понять, что ребёнок и при ограниченном материальном достатке может быть счастлив в семье, если родители в полной мере проявляют к нему чувство любви, умеют понять его внутренний мир и организовать правильное развитие, – говорит руководитель проекта, директор детского дом Лидия Филипповна Мартынова. – Мы видим, что через наши занятия, консультации и поддержку родители меняют отношение к детям и создают тёплую домашнюю атмосферу в семье».

ОТНОШЕНИЯ НАДОЛГО

Чтобы работа приводила к результату, специалисты настраиваются на долгосрочные отношения с семьёй. В поле зрения службы семьи попадают по-разному: кто-то приходит сам, кому-то рекомендуют в опеке или комиссии по делам несовершеннолетних, кто-то приводит ребёнка на занятия, а вслед за ним и сам начинает ходить на групповые встречи родителей. На здании, в котором расположена служба, висит большой, 4 x 2 м, баннер с объявлением:

Такую маму мы принимаем, не осуждаем, проявляем к ней уважение за то, что ей небезразлична судьба ребёнка



«Детско-родительский клуб приглашает на бесплатные психолого-педагогические занятия». Это тоже способ привлечь семьи и показать им возможности для получения поддержки, если она понадобится.

У специалистов службы есть несколько собственных «фишек», благодаря которым родители охотно идут за помощью. Например, мамам предлагают помощь в поиске работы: те могут прийти в службу и вместе со специалистом поискать в Интернете подходящие вакансии. Также служба предлагает оплатить прохождение медицинской комиссии, которое необходимо при устройстве на работу на некоторые должности. В проекте «Ресурсный круг», направленном на поддержку семей в трудной жизненной ситуации, работают методист, социальный педагог, психолог. «У нас всё завязано на услугах семье, и спектр этих услуг очень широкий, – поясняет социальный педагог Наталья Манжулова. – Когда приходит родитель, мы максимально стараемся своими силами оказать ему необходимые услуги».

В прошлом году служба ввела ещё одну услугу, которая сразу стала востребованной. Мама нередко жаловалась, что не могут оформить ежемесячное пособие на второго, третьего ребёнка, так как не имеют прописки по месту жительства. «Мы помогаем такой маме собрать документы. Она обращается в суд, суд выносит постановление о признании факта проживания её в Хабаровске, – рассказывает Наталья



Ещё одна важная установка, которая, по мнению самих специалистов, помогает успешно работать с семьями, – это их открытый, позитивный настрой по отношению к родителям, у которых есть трудности.

«Мы как-то участвовали в межведомственном семинаре для специалистов, – рассказывает психолог службы Елена Сафронова, – и нас спрашивали: какие чувства вы испытываете по отношению к родителям, которые ограничены или лишены родительских прав? Участники стали называть свои чувства. Там были и злость, раздражение, ненависть. У нас этого нет. Когда к нам приходит мама, лишённая или ограниченная в родительских правах, неважно то, как она выглядит и по каким причинам её ребёнок проживает в государственном учреждении. Перед собой мы видим человека, которому необходима поддержка и помощь. Такую маму мы принимаем, не осуждаем, проявляем к ней уважение за то,

Манжулова. – Далее она с этим постановлением обращается в отдел социальной поддержки и оформляет пособие. Вот у нас у одной мамы трое детей, мы ей помогли пройти такую процедуру, и она теперь получает дополнительные 20 тыс. руб. в месяц».

Мамы, получившие такую значимую помощь, конечно, рассказывают об этом другим родителям, и так срабатывает сарафанное радио. Семьи узнают, что в службе могут оказать реальную поддержку.





что ей безразлична судьба ребёнка, за то, что она пытается изменить ситуацию и вернуть ребёнка в семью».

Работа с родителями ведётся долго и тщательно, даже если периодически они исчезают, не приходят на занятия, перестают отвечать на звонки. Тогда специалисты пытаются найти их по домашнему адресу, выяснить, что произошло, восстановить контакт, вернуть в работу. Если всё же ничего не удаётся изменить вместе с родителями, ищут родственников, налаживают их отношения с детьми. Для детей, которые уже находятся в детском доме, стараются замотивировать родных хотя бы на оформление гостевой семьи, чтобы ребёнок мог на выходные и каникулы побыть дома.

«ВРЕМЕННЫХ» НЕТ

Часто специалисты не одобряют временное размещение детей в организации по заявлению родителей: в приёмную семью таких детей взять не могут, в базе данных сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, их не учитывают. Это создаёт проблему скрытого сиротства, и родители при этом могут годами продлевать временное пребывание своего ребёнка. Но не всё так однозначно. В хабаровском детском доме 5 «временных» детей нет.

И сотрудники службы профилактики считают это проблемой, так как временное размещение могло стать выходом для тех семей, где трудную жизненную ситуацию действительно можно преодолеть при поддержке специалистов и вернуть ребёнка родителям в несудебном порядке.

«У нас нет ни одного ребёнка, размещённого на время по заявлению родителей, – рассказывает руководитель службы по профилактике социального сиротства Ольга Чулкова. – Все дети имеют социальный статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Нередко в семьях этих детей есть глубокие проблемы социального неблагополучия, которые нарастают как снежный ком (зачастую в нескольких поколениях), поэтому для реабилитации такой семьи и возвращения ребёнка требуется длительный период и очень кропотливая работа всех специалистов службы. А срок реабилитации мамы, ограниченной в родительских правах, составляет шесть месяцев, после чего её лишают родительских прав. Полгода бывает недостаточно, чтобы ситуация в семье изменилась, даже при нашей поддержке. Наши сотрудницы проходили стажировку в городе Смоленске – фонд «Дети наши», который помогает детям вернуться в кровную



семью, восстановить связь родителей с ребёнком. Они работают с семьями, которые временно размещают ребёнка, и там есть хорошие истории, когда большинство детей возвращаются в родную семью».

Ольга рассказала, как они год работали с семьёй, где были пьющая мама Оксана и двое детей: младший, Дима, и старший, Артём. Специалисты службы профилактики аккуратно и тщательно налаживали контакт с Оксаной, выстраивали отношения, консультировали, поддерживали. Опекун тем временем делала свою работу: пока изменений в жизни мамы было не видно, её ограничили в родительских правах. Младшего забрали под опеку родственники, старший попал в детский дом 5. Специалисты продолжали работать с Оксаной: она перестала пить, закодировалась, стала следить за порядком и чистотой в квартире. Через полгода она подала в суд, чтобы с неё сняли ограничение в родительских правах. «Родственники на суде хором говорили, какая она плохая мать и ребёнок к ней возвращать нельзя, потому что он и так от неё бегал, – рассказывает Ольга Чулкова. – На вопрос родственникам, почему они не взяли Артёма к себе, чтобы он не попал в детдом, они ответили, что не справятся с ним. Наши специалисты рассказали, какую поддержку мы оказываем Оксане, какие изменения произошли с ней, она готова заниматься детьми. Но суд Оксане отказал, и опека по закону подала на лишение её родительских прав. У Оксаны случился алкогольный срыв, она сама вызвала скорую, и её забрали в больницу. По суду её лишили родительских прав без её участия».

Но для специалистов история Оксаны на этом не закончилась. Когда она вышла

из больницы, они помогли ей составить апелляцию в краевой суд, и он отменил предыдущее решение о лишении её прав. Теперь ей нужно снова подавать в суд на снятие ограничения в родительских правах, чтобы Артём вернулся из детского дома в семью. Специалисты службы продолжают поддерживать Оксану психологически и консультациями.

ТЫ НЕ ОДИН

Во всех этих историях важно, что родители и дети не чувствуют себя в одиночестве. Родителям, которые и без того оказались в трудной жизненной ситуации, которые знают, что могут лишиться ребёнка и родительских прав, и которых чаще всего осуждает всё их ближайшее окружение, очень важно знать, что есть кто-то, кто готов их поддерживать. Ни для кого не секрет, что очень часто проблемы случаются в неполных семьях, где мама одна воспитывает детей. Менять что-то в своей жизни в одиночку ей очень трудно. На встречах в детско-родительском клубе, на групповых и индивидуальных занятиях такие мамы получают поддержку и со временем начинают чувствовать, что у них есть так называемый ресурсный круг.

Само понятие «ресурсный круг» – это один из методов, который применяют специалисты в групповой работе с родителями. Работа устроена по принципу балинтовских групп: любой участник может поделиться своей ситуацией, а остальные помогут ему проясняющими вопросами, рекомендациями и собственным видением. В таком кругу родители получают поддержку в том числе от таких же, как они, родителей и, таким образом, укрепляются в собственных силах: если другая семья смогла, то и мы сможем. ♦

*Фотографии предоставлены
КГБУ «Детский дом 5»*

ОБ ОРГАНИЗАЦИИ

Краевое государственное бюджетное учреждение «Организация, осуществляющая обучение, для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом 5», г. Хабаровск.

Работает с 2009 года. Основные направления деятельности – семейное устройство детей-сирот, постинтернатное сопровождение, служба по профилактике социального сиротства, подготовка детей к самостоятельной жизни, предпрофессиональная подготовка.

Личностный опыт

ВЫПУСКНИКОВ

40 ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ С ВЫПУСКНИКАМИ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПОКАЗАЛИ, КАК ИМ ЖИЛОСЬ В УЧРЕЖДЕНИЯХ, КАКИМ БЫЛ ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ ПОСЛЕ ВЫПУСКА И КАК СКЛАДЫВАЕТСЯ ИХ ЖИЗНЬ СЕЙЧАС

В марте 2019 года благотворительный фонд «Дети наши», город Москва, представил результаты проведённого им исследования «Личностный опыт выпускников детских домов в контексте значимых жизненных событий». Исследование проводилось при поддержке Благотворительного фонда Елены и Геннадия Тимченко, чтобы получить более объёмное представление о жизни молодых людей после выпуска из интернатных учреждений.

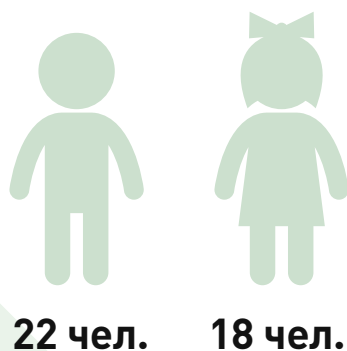
По словам руководителя программ Фонда Тимченко, кандидата социологических наук Эльвиры Гарифулиной, в обществе долгое время дети воспринимались как «объект приложения усилий», не имеющий своего голоса, своего мнения. Даже сегодня не существует широкой практики вовлечения детей в решения, непосредственно влияющие на их судьбу. В то же время международный и российский опыт показывает, что получение обратной связи от детей приводит к положительным результатам. Такой опыт позволяет рациональнее расходовать средства, замечать неявные барьеры к получению социальных услуг, корректировать и настраивать социальные услуги и программы под потребности тех, ради кого они реализуются. Кроме того, такой подход помогает социальному и личностному развитию самих детей и молодых взрослых, повышает уровень их благополучия и безопасности. Именно поэтому Фонд Тимченко поддерживает

исследовательские усилия благотворительного фонда «Дети наши» по изучению опыта выпускников детских домов.

В отчёте об исследовании объединены результаты двух опросов. Первый проводился в ноябре – декабре 2017 года, второй – в янва-

«Для меня интернат был всегда, как это сказать, как неким подобием тюрьмы, хотя мне там очень сильно нравилось. Но вот именно специфика, что нас всех там держали, была именно как тюрьма»

Профиль участников исследования (респондентов)



ре – феврале 2019-го. За это время психологи провели 40 глубинных интервью (12 в 2017 году и 28 в 2019-м) с выпускниками детских учреждений Москвы, Московской и Смоленской областей. Все респонденты имеют опыт участия в программах некоммерческих организаций, поддерживающих выпускников детских домов – это благотворительные фонды «Дети наши», «В твоих руках» и «Соучастие в судьбе», благотворительный фонд содействия образованию детей-сирот «Большая перемена» и АНО «Центр равных возможностей для детей-сирот «Вверх».

Предметом исследования стал личный опыт выпускников детских домов в контексте значимых жизненных событий, таких как: 1) период пребывания в детском доме; 2) выход из интерната и начало самостоятельной жизни; 3) жизнь в настоящее время. Личностный опыт, в свою очередь, анализировался с точки зрения трёх составляющих: 1) сложности (негативный опыт); 2) ресурсы (опыт поддержки, преодоления сложностей); 3) установки (восприятие, рефлексия по поводу пережитого опыта).

ЖИЗНЬ В ДЕТСКОМ ДОМЕ

«Это были и радость, и слёзы» (МЗ*) – так можно обобщить опыт жизни в детском доме, о котором рассказывали большинство респондентов. Опыт, который был во многом хорошим: у кого-то из воспитанников появился интерес к учёбе; кто-то научился вести быт, разбираться в людях, выступать на сцене, было много поездок по городам России и даже за границу. Несколько респондентов высказали неподдельную ностальгию по тому времени.

Длительность самостоятельной жизни



Однако для 7 из 40 респондентов это был исключительно негативный опыт: там было и насилие, и мысли о суициде, и ощущение тюрьмы. Опыт выживания, о котором хочется забыть. Но даже в таких историях находились ресурсные моменты: «Я бы хотела, чтобы его не было. Вот как я его оцениваю. Но не знаю, он мне дал что-то, то, что я имею сейчас и, наверное, приоритеты» (Ж6+).

В рассказах респондентов о том времени – даже тех, кто в целом оценивает этот опыт как позитивный, – часто проступала некоторая искусственность условий жизни и отношений, созданных в детдоме. «Для меня интернат был всегда, как это сказать, как неким подобием тюрьмы, хотя мне там очень сильно нравилось. Но вот именно специфика, что нас всех там держали, была именно как тюрьма» (М2).

У большинства было понимание или предчувствие того, что жизнь за пределами интерната другая. Несколько респондентов прямо сообщили о своих опасениях столкнуться после выпуска со стигматизацией их опыта со стороны общества. В целом выпуск из интерната представлялся как освобождение, которого ждут – с опасением от неизвестности или с надеждой на лучшее.

ПЕРВЫЙ ГОД САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Исследование показало, что это очень ответственный период на жизненном пути выпускника, буквально переломный. Наибольшее испытание, с которым сталкиваются молодые люди в это время, – свобода принимать самостоятельные решения при отсутствии достаточного понимания последствий. Это ситуация,

*Расшифровка условных обозначений в цитатах: М = мужской пол, Ж = женский. Цифра указывает на число лет самостоятельной жизни после выпуска из учреждения или приёмной семьи, причём если число лет шесть и более, то обозначено как «6+». То есть «М6+» = цитата принадлежит выпускнику мужского пола, который живёт самостоятельно уже не менее шести лет.



когда снимается внешний контроль, а внутренний ещё не сформирован. Ситуация часто усложняется непривычно большими суммами денег, которые выпускники получают по достижении совершеннолетия, но которые очень скоро заканчиваются. И именно в этот период крайне важно для всех взрослых, заинтересованных в судьбе выпускников, сохранить с ними контакт любым способом.

Среди сложностей респонденты отметили полную свободу и ответственность за себя – этот новый опыт был трудным для всех. [Когда ты жил в интернате, как ты себе представлял вот эту свободную жизнь?] «Что всё будет можно. Что даже если что-то сделал, ничего не будет. Что не будет этих воспитателей, соцпедагогов. Что если я покажу справку, что я сирота, мне ничего не будет» (М3).

Также трудностями стали отсутствие навыков самоконтроля над распорядком дня и жизнью вообще; одиночество, адаптация к новой обстановке; неумение распоряжаться деньгами разумно и в конечном счёте постоянная нехватка денег; новые правила взаимодействия с людьми. По свидетельству интервьюеров, в последнем возникало даже больше проблем, чем было озвучено: это и страх отвержения, и, наоборот, отсутствие понимания, кому можно доверять, а кому – нет.

Бытовые вопросы тоже есть, но с большинством из них выпускники справляются само-

стоятельно и без особых сложностей. Исключения составляют долги за квартиру и собственно «квартирный вопрос» – для решения их выпускникам помощь нужна.

В качестве ресурса называли родственников, а также других взрослых, которые заменили родителей: «Мне фортуноло, что тренер меня заметил. Так мне тоже хотелось там выпить, побухать. У меня всё это было. Вот в первый год любил потусить, тренера не слушался, мог уйти, месяц не приходил, а он мне звонит, говорит: «Приходи». Грамотно как-то. Я со временем начал понимать, а он вот со мной всё время был» (М2).

Некоторым помогли службы постинтернатного сопровождения, профильные НКО, а также знакомые по интернату: и выпускники, и воспитатели.

НЫНЕШНЯЯ ЖИЗНЬ

Опрос показал, что годам к 22, после окончания учёбы, самой распространённой установкой респондентов (тех, кто не был отчислен раньше) становится стремление к стабильности и «нормальной» жизни. Они пытаются на что-то откладывать деньги и планировать хотя бы ближайшее будущее.

Сложности связаны прежде всего с материальными ресурсами. Респонденты сокрушались, что нет финансовой стабильности и хорошей работы. При этом нет и смелости

«Когда ты стараешься сам пытаться сделать, у тебя появляется больше уверенности, то чувство, что ты можешь, и прям хочешь. И дальше идёшь»

претендовать на большее (на нормальную работу), так как в своё время учёба не была закончена или не хватает каких-то компетенций.

Отсутствие доверительных, близких отношений – это ещё одна универсальная причина отсутствия благополучия в жизни. «Знакомые у меня есть, а друзей нет. Мой друг – это подушка. Даже мужу высказаться не могу. Почему – не знаю, барьер стоит, всё держу в себе» (Ж6+).

Или, наоборот, наличие неблагополучных родственников и знакомых, которые угрожают достигнутой стабильности. «Брат – он мешает тем, что у него всё плохо, очень серьёзно, и тем самым тянет на дно, не даёт развиваться. Постоянно просит помочь, а ты не знаешь, как помочь, чем помочь. Вроде бы и хочется, но не знаешь как» (М3).

К ресурсам сегодняшнего дня относится выстроенная сеть контактов с людьми, включающая снова родственников (в том числе приёмная мама помогает продуктами с огорода), супругов («У меня замечательный супруг!» (Ж6+)), одноклассников («Одноклассники по учебе помогают: я с ними хорошо общаюсь, они помогают. Я – им, они – мне» (Ж3)), близких друзей и «полезных знакомых», а также поддержку некоммерческих организаций.

Ещё один важный ресурс – личные достижения: появление своей зоны ответственности на работе и перспектив роста, стабильный доход, хорошие оценки в университете, успехи в творческой реализации. В конечном счёте это придаёт уверенности в себе и ощущение, что «я смогу». «Когда ты стараешься сам пытаться сделать, у тебя появляется больше уверенности, то чувство, что ты можешь, и прям хочешь. И дальше идёшь» (Ж2).

РАЗНООБРАЗИЕ ОПЫТА

«Мы получили свидетельство большого разнообразия, даже полярности опыта выпускников интернатных учреждений, – говорит Елизавета Язневич, социолог, методолог исследования, – причём «шкала опыта» растянулась больше в сторону неблагополучия. В 2019 году 7 из 40 респондентов сообщили, что их жизнь в интернатах была скорее плохой или очень плохой, тогда как в 2017 году таких категоричных оценок не было высказано вовсе, а именно: молодые люди рассказывали про дедовщину в детдоме, неоднократные переводы из учреждения в учреждение (у некоторых их было более трёх), побеги, жизнь на улице и др.

При этом многие респонденты свидетельствовали, что другим выпускникам повезло ещё меньше, и это ставит вопрос о судьбе тех молодых взрослых, которые не попадают в поле внимания исследователей, не находятся в контакте с постинтернатными службами и не получают помощь от некоммерческих организаций».

Также исследователи отметили, что сложнейшие ситуации, в которые попадали респонденты во время жизни в интернатном учреждении или уже после выпуска, в конечном счёте были преодолены ими (на момент интервью только четырёх респондентов полностью или скорее не устраивает их сегодняшняя жизнь). И это говорит как об адаптивности и жизненной силе молодых людей, так и о важности контакта, поддержки со стороны значимых людей. Это истории переломных моментов: тогда в нужный момент появлялся человек, которому доверяешь. Причём разнообразие проявилось и в этом – в списке людей, пришедших на помощь в трудное время: подруга, тренер, волонтер, приёмная мама, родители молодого человека и др.

Полный отчёт об исследовании можно прочесть на сайте фонда «Дети наши». ♦

Подготовила Катерина Печуричко

Фотографии из архива фонда «Дети наши», авторы фото Елена Суетина, Владислав Сенькович, Катя Котова, Марина Кай



ELLI THOR MAGNUSSON/AFP

Защита детей ОТ НАСИЛИЯ

Текст: Ирина Кравченко

КАК В ИСЛАНДИИ УСТРОЕНА МОДЕЛЬ ПОМОЩИ ДЕТЯМ, ПЕРЕЖИВШИМ НАСИЛИЕ, ПОЧЕМУ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЁНКА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НОРМОЙ И ЧЕМУ ОБУЧАЮТ РОДИТЕЛЕЙ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИТЬ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ

«Исландским чудом» называют результаты, которые страна достигла в борьбе с вредными привычками детей и подростков. Сегодня их процент наименьший среди европейских стран.

Решив одну задачу, специалисты защиты детства взялись за новую – искоренить в стране насилие над детьми. И здесь исландцы также обращаются к науке: любое предположение реализуется на практике после научного подтверждения, а уже внедрённые модели и инструменты подвергаются всестороннему анализу. Поэтому, когда исландские специалисты рассказывают о своей работе, они всегда

оперируют статическими данными и ссылаются на исследования.

Бороться с насилием над детьми Исландия начала одной из первых в Северном регионе. Барнахус (дом ребёнка), который сегодня называют скандинавской моделью, Исландия внедрила раньше других стран, в 1998 году, после принятия Конвенции ООН о правах ребёнка. Инициатором создания модели Барнахуса выступило Государственное агентство по защите детей.

В стране один Барнахус, в Рейкьявике. Его цель – координировать деятельность служб защиты детства, полицию, медицинские услуги и судебные органы. Изначально Барнахус

был создан как учреждение, где работают со случаями подозрения на сексуальное насилие. В 2007 году Исландия подписала Конвенцию Совета Европы о защите детей от сексуальной эксплуатации и сексуального насилия (Конвенция Лансароте). С этого времени специалисты Барнахуса работают также и с детьми, пережившими психологическое насилие.

ЧТО ТАКОЕ БАРНАХУС

Барнахус – дружественный ребёнку дом, устроенный по принципу одного окна, в котором различные специалисты работают при расследовании случаев подозрения насилия над детьми и для оказания поддержки детям, пережившим насилие, и членам их семей.

Барнахус создан, чтобы не подвергать ребёнка, пережившего насилие, повторным допросам, в том числе в зале суда, если расследование завершилось обвинительным заключением. Согласно исследованиям, повторные допросы могут быть очень травматичными для ребёнка: вторичное переживание насилия может оказать деструктивное воздействие, даже более сильное, чем совершённое против него преступление. Кроме того, важно правильно вести сам допрос, с учётом возраста и личности ребёнка, не давить, выслушивать его мнение и ни в коем случае не вкладывать ответ в формулировку вопроса. В Барнахусе с ребёнком беседует один специалист – психолог, другие

(судья, социальный работник от органов защиты детей, сотрудники полиции и прокуратуры, адвокат) могут наблюдать из специальной комнаты, оборудованной так, чтобы видеть и слышать происходящее. Защитник обвиняемой стороны тоже имеет возможность наблюдать за допросом и задавать вопросы через специалиста. Интервью записывается, а видео используется для расследования и судебного процесса. Такой подход позволяет в большинстве случаев допрашивать ребёнка всего один раз, поскольку дети до 15 лет в суд не приходят.

С виду Барнахус – обычный дом. На нём нет никакой таблички: она бы противоречила принципу дружелюбия ребёнку. Внутри всё максимально комфортно: игрушки для маленьких, холодильники с водой и соком; комнаты для интервью оформлены с учётом разного возраста детей. Есть в Барнахусе и медицинский кабинет, где при необходимости проводят медицинское освидетельствование.

В Барнахусе с детьми также работают психотерапевты. Психологическая помощь и поддержка продолжает оказываться согласно индивидуальному плану и после завершения расследования и суда: она очень важна для социального и психологического развития ребёнка и его будущего благополучия.

Исландский дом ребёнка вдохновил создание около пятидесяти таких центров – барнахусы открыты в Швеции, Дании, Норвегии и других странах. Модель рекомендуется как практика с доказанной эффективностью, она была поддержана Наблюдательным советом Конвенции Лансароте.

Отдельного нормативного акта, регламентирующего деятельность Барнахуса, нет, она регулируется законом о защите детства и нормами процессуального права.

Средства на содержание Барнахуса выделяются Государственным агентством по защите детей. Здесь также проходят обучающие мероприятия и тренинги для специалистов.

«ИСЛАНДСКОЕ ЧУДО» В ЦИФРАХ

20 лет назад ситуация была удручающей: **42%** опрошенных подростков в возрасте 15–16 лет за предыдущий месяц хотя бы раз напивались, **17%** как минимум один раз пробовали марихуану, а **23%** ежедневно курили сигареты. **В 2016 году** цифры снизились до **7%** по алкоголю и марихуане и **3%** – по табакокурению. В основе «чуда» – научное обоснование. Называется оно «теорией копинга»: её суть в копировании поведения сверстников, которое становится привычкой. В Исландии молодёжи предложили альтернативу и помогли заменить вредные привычки на полезные. И сегодня исландские подростки предпочитают сигаретам спорт и творческие занятия.



childcircle.eu



БАЛАНС ЗАБОТЫ И ПРАВА ГОЛОСА

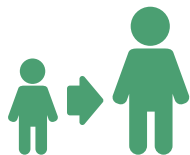
С момента создания деятельность Барнахуса всё время изучается и совершенствуется. Меняется и законодательство в стране. В 2015 году были внесены поправки в процессуальное право, которое теперь предусматривает, что допрос детей – жертв насилия в возрасте до 15 лет должен быть проведён под руководством судебных органов в Барнахусе. До этого решение о том, где проводить допрос, принимали судьи, и некоторые из них отдавали предпочтение зданию суда.

Некоторые специалисты поднимают вопрос о том, что в стране всего один Барнахус, и сомневаются, насколько необходимость привозить детей из их родных городов в столицу в

сопровождении сотрудника полиции, адвоката и социального работника является дружественной по отношению к ребёнку. Но надо отметить, что поездка происходит один раз – все дальнейшие действия координируются местными и столичными службами. А во многих случаях Барнахус «едет» к ребёнку, точнее, на место выезжают специалисты.

Ещё один пока не решённый вопрос – это баланс между необходимостью оградить ребёнка от активного участия в процессе расследования и судебного разбирательства и соблюсти его право быть услышанным. С одной стороны, участие в расследовании может привести к

ПРИНЦИПЫ БАРНАХУСА



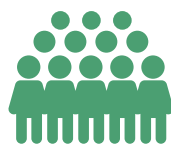
Перспективы ребёнка

Именно будущее благополучие ребёнка ставится во главу угла всеми специалистами.



Безопасность

Необходимость немедленного прекращения насилия, помещения ребёнка в безопасное место и принятия мер для снижения негативных последствий пережитого насилия.



Эффективность

Действия специалистов должны опираться на достаточную информацию и быть ответственными. Между службами необходима координация, чтобы определить, кто, что и когда делает, чтобы решение ситуации было эффективным.



Партнёрство

Этот принцип предполагает общее понимание всеми службами и специалистами благополучия ребёнка.

ретравматизации, с другой – у ребёнка есть право голоса и часто дети хотят высказаться на разных стадиях процесса. Поэтому необходимо понять и более чётко регламентировать, кто несёт ответственность и принимает решения и в каких стадиях рассмотрения случая участвует сам ребёнок.

ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ

За 2018 год в Барнахусе было рассмотрено 100 случаев насилия над детьми – большая цифра для маленькой Исландии. Помимо помощи детям, специалисты также ведут профилактическую работу, предотвращая насилие. Например, был снят фильм о насилии, который за год с февраля 2018-го транслировался 88 тыс. раз. Ведётся работа с родителями и педагогами, им разъясняют, что темы сексуальности не должны были табуированы, иначе ребёнок не может распознать насилие.

НИКТО НЕ ДОЛЖЕН ЖИТЬ В СТРАХЕ

Закон о защите детей направлен на обеспечение безопасности ребёнка и жизни в приемлемых условиях. Он чётко указывает, что ответственность и те, кто работает с детьми, обязаны сообщать полиции или местным органам по защите детей о подозрениях, что ребёнок живёт в неприемлемых условиях.

В Исландии все физические и психические наказания детей, в том числе крики, унижения и угрозы, наказуемы. Преступлением является и пренебрежение ребёнком: если он недоедает, остаётся один дома, одет не в соответствии с погодой. Насилием над ребёнком признаются и случаи, если ребёнок стал свидетелем домашнего насилия.

Получив сигнал о том, что ребёнок живёт в неприемлемых условиях, сотрудники служб защиты детства оценивают положение ребёнка. Они работают в его интересах, и приоритетной считается работа с кровной семьёй – её укрепление с помощью консульта-

ций, обучения и сопровождения. В большинстве случаев этих мер достаточно. Около 400 детей Исландии живут в приёмных семьях.

ПОЗИТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО

Система защиты детства ориентирует семьи на позитивное родительство. Эта концепция опирается на необходимость наладить коммуникацию с ребёнком и быть ему примером. Трудное поведение не считается основанием для физического или психического наказания ребёнка. При необходимости родители могут обращаться за помощью и советами в образовательные учреждения, местные социальные службы, к семейным консультантам.

В процессе воспитания родителям рекомендуется указывать на желаемое поведение, а не наказывать за «неправильное». Принятие хорошего поведения как нормы признаётся воспитательной ошибкой. Помочь родителям обучать детей разнице между правильным и неправильным поведением может установление правил и границ. Важно, чтобы правила не менялись и были ребёнку понятны. «Помогите детям понять, что вы от них ждёте», – говорится в брошюре, выпущенной Государственным агентством по защите детей Исландии. Ещё один совет, который дают родителям специалисты, – проводить с ребёнком больше времени. Дошкольные и школьные учреждения сотрудничают с семьями в вопросах воспитания. Родителям рекомендуется делиться любой информацией о ребёнке, которая может влиять на его благополучие и поведение в школе.

Сейчас в стране формируется концепция по защите детства до 2032 года. Задачи у неё довольно амбициозные. Как сказал в своём выступлении на Конгрессе северных стран по вопросам детского благополучия министр по социальным вопросам и равноправию Исландии Асмандур Эйнар Дадасон, «мы хотим, чтобы не было места лучше для ребёнка, чем Исландия». ♦

В Исландии все физические и психические наказания детей, в том числе крики, унижения и угрозы, наказуемы





Miss Ty/Shutterstock

Как побеждать СТРЕСС

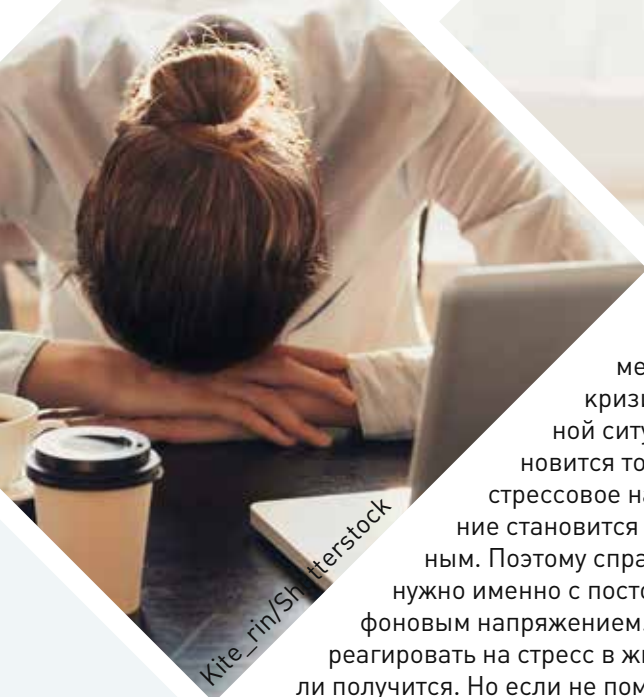
Текст: Варвара Фуфаева

КОГДА РАБОТА СВЯЗАНА С МНОГОЗАДАЧНОСТЬЮ, ПОСТОЯННЫМ ВКЛЮЧЕНИЕМ В ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ, ОТСУТСТВИЕМ СКОРОГО ВИДИМОГО РЕЗУЛЬТАТА, А К ЭТОМУ ПРИБАВЛЯЮТСЯ ЕЩЁ И ЛИЧНЫЕ ЗАБОТЫ, СТРЕСС НЕИЗБЕЖЕН. ОСОБЕННО В НАЧАЛЕ ВЕСНЫ, КОГДА ОРГАНИЗМ ЕЩЁ НЕ ПРИШЁЛ В СЕБЯ ПОСЛЕ ДОЛГОЙ «ЗИМОВКИ». ЧЕМ ОПАСЕН СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Психологи утверждают, что сам по себе стресс не представляет опасности. Это здоровая реакция на перенапряжение, избыток негативных эмоций. Причины стресса могут быть различными – от ссоры с близким человеком до потери работы, но в любом случае это попытка «спастись». В организме запускаются сложные биохимические процессы, вырабатываются адреналин и гормоны стресса – человек как бы получает дополнительные ресурсы для выхода из слож-

ной ситуации. Нередко люди во время стресса становятся более активными, сообразительными, решают проблемы, о которых раньше и думать боялись, и даже достигают вершин, которые раньше казались недостижимыми. Можно сказать, что без стресса жить было бы скучно.

Однако всё хорошо в меру. Нередко стресс заходит так далеко, что спасать нужно уже от него. «Стресс-реакция предусмотрена организмом человека. Все его системы рассчитаны на



такой кратковременный кризис. Опасной ситуация становится тогда, когда стрессовое напряжение становится постоянным. Поэтому справляться нужно именно с постоянным фоновым напряжением. Никак не реагировать на стресс в жизни вряд ли получится. Но если не помогать себе, то результатом может стать выгорание – состояние, в котором человека уже сложно чем-то мотивировать, его настроение становится постоянно подавленным, появляется ощущение загнанности в клетку, теряется интерес к работе», – поясняет Юлия Аюпова, психолог, специалист по преодолению выгорания, директор НКО «Ассоциация замещающих семей Свердловской области».

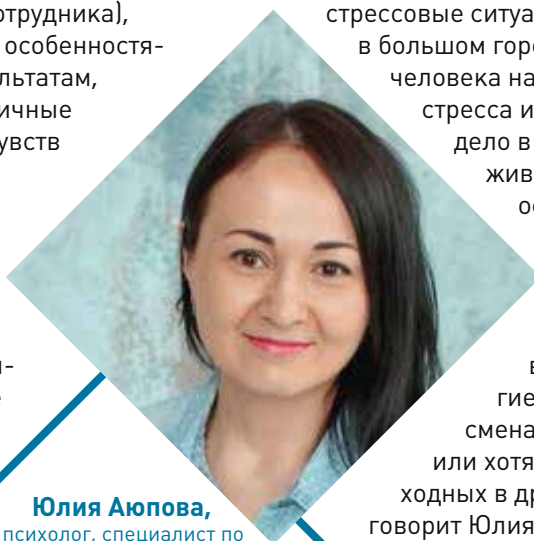
ЕСТЬ ЛИ РЕШЕНИЕ?

Для борьбы со стрессом Юлия Аюпова советует в первую очередь прояснить источники напряжения, чтобы потом скорректировать их влияние: «Они могут быть связаны как с внешней средой (конфликтные коллеги, невысокая заработная плата, нечёткие границы полномочий, ответственности и функционала сотрудника), так и с внутренними личностными особенностями (стремление к идеальным результатам, обесценивание, невыстроенные личные границы, сдерживание сложных чувств в себе)».

При стрессе психолог рекомендует следующие проверенные практики:

- антистрессовое дыхание (практика с длительным (на 4 счёта) вдохом, таким же длительным выдохом, и таким же перерывом между циклами);
- отслеживание и расслабление напряжений в теле;
- соблюдение баланса между работой и личной жизнью;
- ведение дневника.

Юлия Аюпова,
психолог, специалист по
преодолению выгорания,
директор НКО «Ассоциация
замещающих семей
Свердловской области»,
г. Екатеринбург



Но даже если удалось справиться со стрессом, специалисты считают, что совсем без последствий для здоровья из этой битвы выйти трудно. Основной совет, который поможет организму восстановиться в полной мере, – поддерживать активное состояние; следить за своим здоровьем и настроением; быть внимательным к себе, к происходящим изменениям; не привыкать к дискомфорту в ощущениях и переживаниях. Нужно пытаться изменить ситуацию, а также тщательно следить за соблюдением здорового баланса между работой, семьёй, хобби и личным временем.

Не секрет, что разные люди по-разному реагируют на стресс. Кто-то сравнительно легко переносит серьёзные ситуации, а кого-то выбивает из колеи, казалось бы, пустяковая неприятность. Почему так происходит? «Устойчивость к стрессовым воздействиям может быть передана нам нашими родителями. Мы видели, как ведут себя в стрессе они, и сегодня можем повторять какие-то модели. Также эта устойчивость может быть связана с особенностями темперамента, здоровья. Причин достаточно. Важно понимать, что стрессоустойчивость может быть сегодня нами в себе воспитана заново, если что-то пошло не так», – поясняет Юлия Аюпова.

ВОПРОС МЕСТА

В современном мире любой человек вне зависимости от его пола, вероисповедания, социального положения и уровня доходов подвержен фактору стресса. Есть мнение, что жителям мегаполисов в этом плане труднее, нежели жителям небольших городов: темп и ритм жизни постоянно провоцируют дополнительные стрессовые ситуации. Так ли это? «И в большом городе, и в маленьком у человека найдутся причины для стресса и переживаний. Всё дело в масштабе этих переживаний и личностных особенностях. Но, надо признать, обращала внимание, что для жителей большого города выручающей стратегией является иногда смена места проживания или хотя бы проведение выходных в другой обстановке», – говорит Юлия Аюпова.

Нам было интересно узнать мнение специалистов сферы семейного устройства и профилактики социального сиротства из нескольких городов России.

Елена Леонова, директор государственного бюджетного учреждения социального обслуживания Новосибирской области «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Снегири», г. Новосибирск:

«Если говорить про нашу профессию, то я не думаю, что учреждение, которое находится в небольшом населённом пункте или мегаполисе, существенно отличается по уровню стресса. Наиболее частые причины в этом случае – недопонимание с коллегами и конфликтные ситуации с родителями детей. Каждый день мы находимся между двумя жерновами: с одной стороны, требования законодательства, ожидания родителей и другие внешние факторы, а с другой – интересы ребёнка. На мой взгляд, если не понимаешь, как поступить, то на первое место нужно ставить интересы ребёнка. И это создаст внутренний ресурс и ощущение, что ты поступаешь правильно. Тем более когда ребёнок отвечает тебе благодарностью и, например, дарит рисунок. Тогда все невзгоды отступают. Также важны дополнительное обучение и встречи с коллегами из других регионов. Хочу сказать большое спасибо Благотворительному фонду Елены и Геннадия Тимченко, который часто проводит всевозможные обучающие семинары. На таких мероприятиях понимаешь, что как специалист сталкиваешься с теми же проблемами, как и коллеги по всей стране. Слушаешь, как кто-то выходит из ситуаций, и в этом черпаешь ресурс. Ещё решением может стать смена обстановки. Море, солнце и песок – лучшие природные антидепрессанты».

Елена Андреева, координатор проектов Благотворительного фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам», г. Москва:

«Для меня основной стресс – это переизбыток общения. Поэтому во избежание стресса для меня важно отключаться от работы. Например, ровно в 8 вечера я отключаю звук на телефоне и уделяю время себе и семье. Считаю, что необходимо разделять работу и личную жизнь. В вечернее время, если нет домашних дел, помогают музыка, фильмы или вязание. К тому же раз в неделю у меня интенсивные занятия спортом. Это очень помогает выкинуть все мысли из головы. Ещё важный момент – это двухнедельный отпуск два раза в год, когда я недоступна по каналам связи».

Екатерина Азаровская, социальный педагог (куратор) Центра по профилактике социального сиротства «Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Моршанская школа-интернат», Тамбовская область, г. Моршанск:

«Не думаю, что существует большая разница между стрессом в большом городе и маленьком. Хотя лично мне, например, кажется, что в небольших городах нет многих возможностей, которые позволили бы решить проблему в большом городе.

Если говорить о стрессе на работе, то у нас настолько дружный коллектив, что если и возникают сложности, то мы решаем их сообща. Мы всё обсуждаем, стараемся помогать друг другу в принятии трудных решений. А если говорить о женщинах, то рецепт скорой победы над стрессом – что-нибудь вкусненькое в шкафчике».

