



УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

# Дети в семье:

нет ничего важнее!  
*тети*

УСТОЙЧИВАЯ  
семья

клуб  
для родителей



ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ



находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации

## Предисловие

Родителей, которые столкнулись с серьезной кризисной ситуацией, бывает очень сложно услышать. Большинство мам и пап, к сожалению, привыкли хранить семейные «тайны» и не выносить сор из избы. Не потому, что им не нужна социальная, медицинская или психологическая поддержка, чтобы справиться с накопившимися трудностями. А по той причине, что ими движет чувство страха, стыда и вины.

Что люди подумают? Что скажут соседи? Наверное, я сам(а) во всем виноват(а)? Вдруг у меня заберут детей?

Эти вопросы вынуждают многие семьи скрывать реальное положение вещей. Страх заставляет отрицать серьезные трудности, обесценивать потребности своей семьи. Стыд и вина увеличивают стресс, копят усталость и приводят к отчаянию. А когда совершенно не остается сил, чтобы справиться с новым вызовом судьбы, происходит очередное несчастье, и ситуация окончательно выходит из-под контроля. Тогда уже «тихий кризис» превращается в «громкий» – с мигалками полицейских машин, скорой помощи и торопливым топотом сотрудников многочисленных служб.

Стратегическая программа Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка «Дети в семье» благодаря принципам поддержки, помощи, принятия и уважения дает голос тем родителям, которые столкнулись с кризисной ситуацией. Пожалуй, это одна из ключевых ценностей системы профилактики социального сиротства, которая на протяжении многих лет оставалась «за кадром».

Визиты Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Марии Алексеевны Львовской-Беловой в регионы не обходятся без личных встреч с родителями, чьи дети временно или постоянно проживают в учреждениях стационарного типа. Впервые в истории профилактики социального сиротства родные мамы и папы, восстановившиеся в родительских правах, выходят на большую сцену – как это было на Всероссийском

форуме в Новосибирске «Жить и воспитываться в семье» и других масштабных мероприятиях. Родителей, которые столкнулись с серьезными трудностями, приглашают на практические семинары и круглые столы федерального и регионального уровня. Всероссийская инспекция системы профилактики просит мам и пап делиться своим реальным опытом, и это происходит в обстановке полной конфиденциальности и защищенности. А родители, обратившиеся за помощью в Клубы «Устойчивая семья» в рамках Проекта «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет», делятся самым сокровенным с психологами, Лидерами Клубов, и друг с другом, а еще становятся героями книги, в которой от первого лица говорят со своими читателями.

Начиная с 2024 года в 14 пилотных регионах Проекта родители, столкнувшиеся с кризисной ситуацией, начали получать социально-психологическую помощь в формате Клубов «Устойчивая семья». Таких Клубов в стране сегодня 127, и в них уже обратились около 1000 мам и пап. По отзывам родителей – устным и в анкетах обратной связи – мы видим, как важно им было оказаться в принимающей, поддерживающей среде, чтобы наконец открыться, довериться и начать говорить. Чтобы признать существующие трудности и получить необходимую помощь.

Для книги «Дети в семье» мы не отбирали особых сюжетов – практически каждая история родителя, рассказанная в Клубе, может послужить основой как для художественной книги, так и для сценария полнометражной драмы. Мы попросили Лидеров Клубов «Устойчивая семья» пригласить на интервью тех родителей, которые уже чувствуют в себе смелость поделиться историей публично, а не только в узком кругу клубного сообщества. Это непростой шаг для любого человека. Он требует уверенности в себе, глубокого доверия к миру и осознания, что его история сможет помочь другим родителям поверить в себя.

То, что герои откликнулись и нашлись, само по себе говорит о сформированном доверии родителей к своим специалистам, о готовности следовать за Лидерами и принимать

на себя социально значимую роль «экспертов опыта». Свидетельствует о развитии психологической устойчивости и преодолении негативных чувств по отношению к самому себе.

Клубы «Устойчивая семья» созданы как раз для того, чтобы помогать родителям преодолеть внутренний психологический кризис, справиться со страхом, стыдом и виной, укрепить собственные ресурсы и поверить в себя. Когда это удастся, мамам и папам становится легче менять прежние негативные паттерны на новые, положительные. Появляются силы осваивать безопасные методы воспитания детей и учиться другим способам коммуникации с членами своей семьи, начиная с супругов или партнеров. На это тоже направлена работа Лидеров Клубов.

Но самое важное и интересное открывается, конечно, в историях семей. В каждом человеке начинает проявляться целый мир, в котором отражается не только он сам как личность, но и его семейный сценарий, и все изменения, происходящие с обществом и государством. Благодаря историям нам удастся глубже понять людей, столкнувшихся с немалыми трудностями на своем жизненном пути. И тогда у нас появляется возможность эффективнее им помогать, учитывая внутренние ресурсы и самые глубинные потребности. Если в семье появилась положительная динамика, наблюдаются изменения, значит Лидер Клуба «Устойчивая семья» и другие специалисты сумели сотворить волшебство – установить атмосферу доверия и организовать реабилитационное пространство, в котором родителям не страшно открыться и не стыдно признаться. С этого и начинается путь к исцелению.

Каждый родитель открылся в надежде на то, что его опыт сможет поддержать другого человека в трудную минуту. Сумеет придать сил и веры специалистам, принявшим на себя непростую задачу поддержки семей с детьми, оказавшихся в кризисной ситуации. Сможет повысить уверенность других мам и пап, которые находятся в самом начале пути восстановления своей семьи. И даже если в чем-то не

удалось достичь ожидаемых результатов – это тоже путь. Важно найти мужество продолжать по нему идти.

Практика восстановления способности семей самостоятельно справляться с кризисом в рамках Проекта «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» доказывает, что большинство детей в семьях, столкнувшихся с трудными жизненными ситуациями, не нуждаются в разлучении с родственниками и помещении в учреждения стационарного типа. Рассказы родителей и психологов, которые вы найдете в книге «Дети в семье», свидетельствуют о востребованности и эффективности Клубов в формате социально-психологических тренингов с элементами терапии и поддерживающих неформальных встреч родительского сообщества в целях реабилитации семьи. Коллеги говорят об условиях, которые необходимо создать, чтобы семейсберегающие практики стали доступны всем семьям с детьми, которые в них нуждаются. Даже на том этапе, когда о кризисе знает еще только сама семья.

## 1. Ах, было б только с кем поговорить

Меня Дарьей зовут, я родилась в Пермском крае. Папа у меня с Кубани, а мама с Перми. Они там и познакомились, поженились, родили троих детей, потом еще и меня. Когда мама с папой решили переехать в Краснодарский край, мне было 5 лет. Родители много работали, часто оставляли меня на старших сестер и брата. В выходные дни выпивали, чтобы отдохнуть и расслабиться. Воспитывали они нас строго. За непослушание наказывали. Когда родители давали задание что-либо сделать по дому, мы старались успеть до их прихода – нас предупреждали заранее, что если вдруг что-то не выполним, то получим.

Но в целом все у нас в семье было нормально. Поначалу если родители и ссорились, то не так уж сильно. А вот потом у них пошел серьезный разлад. Папа не хотел больше работать. Мама ему популярно объясняла, как надо правильно себя вести – давала, так сказать, дрозда. На этом фоне он уже не просто выпивал, а уходил в запой. При этом он совершенно спокойно себя вел. Как танк. Выпивал и ложился спать, никого не трогал. Но в итоге они все равно развелись.

Мне тогда было 14 лет. И, конечно, было неприятно, что они так решили. Но мама с папой потом снова сошлись, спустя всего полгода раздельной жизни. Только во второй раз жениться они уже не захотели, просто стали жить вместе. Пока все это у них происходило, я как раз и встретила своего будущего мужа – мне было 15 лет. Иду как-то вечером со своим парнем, с которым встречалась тогда. И вижу – стоит красивый военный. В форме. Возле вечного огня. Он тогда со второй Чеченской только пришел, взрослым мужчиной мне казался. И морда у него красивая была, мужественная такая. Так что я совсем не возражала, когда мой парень стал нас знакомить – оказалось, что он приходится дядей моему будущему мужу. Хотя сам был намного младше.

Потом мы стали встречаться. А через три года, в мои 18, поженились. В итоге мы уже 17 лет в официальном браке. Представляете, как он мне за все эти годы надоел?

В общем, в 15 лет, когда я в будущего мужа влюбилась, мне уже как-то стало не до учебы. Но окончила 9 класс, пошла учиться на швею в СПТУ. Не то, чтобы профессию выбирала – просто пошла, куда взяли. Училась, училась, а потом надоело. Мне это было совсем не интересно. И хотя оставалось сдать всего один экзамен, я уже не стала этого делать. Просто не понимала зачем – шить я по жизни не собиралась. После этого погуляла годик и пошла на повара учиться. Опять просто так, не сильно задумываясь, будет ли это моей профессией. Немного поучилась и тоже бросила.

А в 20 лет мой муженек что-то сильно меня достал, и я от него смылась – уехала на Урал. Там наконец нашла профессию, которая мне понравилась. Мастер отделочно-строительных работ. И стала работать по специальности, была штукатуром-маляром. В принципе, все тогда меня устраивало. И зачем только полезла в эти социальные сети?!

В интернете мы с мужем снова стали общаться. Слово за слово, он приехал в итоге ко мне на Урал, и у нас опять любовь началась. От которой скоро и родилась Сашка, ей сейчас 10 лет. Муж просил меня вернуться в Краснодарский край, но я не сразу согласилась. Пришлось ему какое-то время пожить со мной – у меня на Урале родители, работа тоже была там. Но потом мы переехали обратно, и в 2015 году у нас родился сын. И все это время у нас с мужем отношения были нормальные. Мы жили то в Куцевской, то в Краснодаре. В городе муж работал на бетономешалке. А в станице Куцевской – в основном дальнбойщиком. Его подолгу не было дома. Потом что-то там на работе в Краснодаре произошло, поменялись начальство и условия оплаты. Мужа они перестали устраивать, и он ушел с работы. А у нас к тому времени как раз родился третий ребенок, это было в 2018 году, стало тяжело жить в городе без стабильного дохода. И мы опять уехали в станицу.



Только вот в Куцевской он уже не вышел на работу. Сидел дома и мозги мне делал. Жили мы в то время непонятно на что. Выживали. А уговорить его устроиться хоть куда-то я не могла, не получалось. И по дому он мне тоже не помогал, а я с тремя детьми сильно уставала. И время от времени, чтобы хоть как-то расслабиться и отвлечься, мы с ним стали выпивать. Как все нормальные семьи – вечером, по выходным, без шума и без гостей. И тут же к нам повадились ходить все подряд. А муж у меня строгий, впускал только одного социального работника из центра. Всех остальных гнал со двора. Из школы никого даже на порог не пускал, когда дома был. Нечего у нас им было делать. Что это они придумали – приходить, по дому лазить, смотреть, что в холодильнике лежит. Их-то какое дело?

А потом случился 2022 год. Сентябрь. Объявили мобилизацию. Мой муж – я ничего об этом не знала – пошел и записался на фронт добровольцем. Так он и оказался на СВО, а я осталась дома одна с тремя детьми. Он даже не спросил меня, не посоветовался. Сам принял решение и уехал.

Для меня это оказалось тяжелым стрессом. Я никак не могла прийти в себя. Обычно я веселый человек, люблю пошутить. И вообще – оптимистка по жизни. Но тут меня такое отчаяние накрыло... Из-за этого состояния я стала срываться на детей, когда они не слушались, шумели, кричали. Стала чаще выпивать, не только по выходным. Раньше у меня в доме всегда был порядок, еда приготовлена, дети чистые, сытые, в детсады и в школу собраны. А тут мне стало совсем трудно переключать внимание на них. Наверное, от школы какие-то сигналы поступали, хотя с учебой у детей все было в пределах нормы. Были, конечно, стычки с некоторыми преподавателями. И в дом начали ходить какие-то люди, разглядывать обстановку, проверять холодильник. Меня это просто из себя выводило.

– Здрасьте, как дела? Как дети?

И дальше молча смотрят все. Везде заглядывают без спроса. Ходят по дому в уличной обуви. Заполняют какие-то бланки. И я для них как предмет обстановки, мебель. Это



очень раздражало, я из-за этих посещений чувствовала себя только хуже.

В итоге нас поставили на учет как семью в трудной жизненной ситуации. К тому времени и глава станицы все про нашу семью знала. Она, кстати, приходила тоже, уговаривала меня не пить. И вот через нее я познакомилась с Людмилой Михайловной Кривошаповой, специалистом по социальной работе. Михална была первым человеком, с которым я стала по-настоящему общаться и захотела разговаривать! Почему? Она мне оказалась как сестра, по душе близкая. Посидим, поговорим по-доброму, на сердце спокойно становится. В холодильник она вообще не смотрела. Никуда в доме не заглядывала. Просто просила разрешения пройти, садилась, куда предложу, и спрашивала меня о разном. Даже о моем настроении и самочувствии спрашивала. Не только о детях. Я, чтобы она задержалась у нас подольше, чаю ей всегда предлагала. Михална, когда позволяло время, соглашалась. И вот тогда становилось совсем хорошо – детвора облепит ее вокруг, а мы сидим общаемся. Мне этого так сильно не хватало с тех пор, как муж ушел на СВО! Мы с ним раньше разговаривали по вечерам, когда дети уже спали. Общение же нужно взрослому человеку со взрослыми, какая-то моральная поддержка. А у меня были только дети. Им все время от меня внимание нужно было, забота, но я откуда силы должна была брать? От кого, если меня все только воспитывали и ругали? Непонятно.

Михална стала для меня родным человеком. При ней я чувствовала, что хочу наконец успокоиться, больше не пить, заняться детьми. И ей я так же говорила – искренне соглашалась с тем, что она предлагала делать. Да, буду стараться. Да, брошу пить. Но стоило Михалне уехать, и я понимала, что у меня нет сил что-то менять. Звонила ей и честно говорила, что не смогу. Потому что нет спокойной жизни как раньше, потому что мой муж не рядом. Хотелось, чтобы он был со мной и чтобы нашу семью никто не трогал.

Время от времени психолог еще из центра приезжала к нам домой. Но я не сильно помню ее. Что мы делали? Рисовали

картинки какие-то. Фотографировались еще, для отчета, наверное. Вроде пока психолог рядом была, тоже что-то менялось чуть-чуть. А потом она уезжала и снова все возвращалось на свои места.

Так и продолжалось примерно год. Ничего не менялось.

Дальше муж в отпуск приехал. И что-то мы с ним как следует загуляли. Шумели сильно. Он меня еще приревновал, устроил скандал при детях, хотя повода вообще никакого не было. И соседи тогда полицию вызвали. В общем, опять куча проблем. Предупредили, чтобы такое в последний раз. И муж уехал снова. А я по накатанной.

И вот уже ближе к зиме мне Михална предложила ходить в Клуб «Устойчивая семья». Раньше я ничего про такое не знала. Она просто предложила попробовать пообщаться с другими взрослыми, немного отключиться от домашних забот. Ну я и согласилась – хоть какое-то развлечение. Мне, как и раньше, общения не хватало. У меня только одна подруга была, да и то она так себе. И вот в феврале мы начали собираться в администрации сельского поселения – там помещение под Клуб дали. Некоторых родителей туда на машине привозили, я пешком ходила.

И вот собрались мы в первый раз, друг друга увидели – все люди были чужие. Помню, я тогда посмотрела на это все и подумала: «Чего мы тут собрались вообще?!» Потом стала всех рассматривать потихоньку, дальше мы сели и начали общаться. И почти сразу мне это интересно стало. Нас так-то не заставляли говорить или что-то делать. Поначалу просто занимались по книге и Ирина Петровна, лидер Клуба, сама рассказывала нам много всего. Постепенно у меня страх прошел. Спустя 2–3 встречи вообще уже никаких проблем, и я, и другие мамы стали о себе много рассказывать. Михална тоже с нами часто на встречах бывала, а с ней мне вообще всегда спокойно.

И вот там, пока мы этот курс в Клубе проходили, я приняла важное решение – вылечиться от алкогольной зависимости. До прихода в Клуб мне все говорили «иди лечись». А я вообще не считала, что у меня есть зависимость. Все

пьют, и я иногда пью, ничего такого. Тут никто не уговаривал. Но то ли истории такие были в книге и у других мам, то ли еще что, но мне самой захотелось. Наверное, работа с психологом тоже. Ну и Михална мне объясняла, что так будет лучше. Она со мной разговаривала, а я дома уже все это обдумывала. Где-то неделю мучилась этим вопросом. У меня был страх. А потом все-таки решила, что должна рискнуть и лечь в Краснодар в больницу на три недели. Мы в Клубе смотрели видео про Любу, оно есть в программе. И это видео очень затронуло меня. Я начала думать о том, как мои дети все это воспринимают, что с ними происходит в трудные моменты, когда я нетрезвая. Но чтобы пройти лечение, детей на это время, конечно, надо было куда-то пристроить. Получалось только в реабилитационный центр. Понимала, что, если об этом узнает мой муж, о том, что дети у меня оказались в приюте, он меня может убить. Я с детьми вообще никогда не расставалась, они у меня всегда были рядом. Но мне уже самой хотелось избавиться от алкоголя, хотелось успокоиться, исправить отношения с супругом, с детьми. Меня Ирина Петровна и Людмила Михайловна поддерживали. Они даже с мужем моим поговорили. И я легла на лечение в стационар.

Это был ад. В больнице к тебе не относятся как к человеку, ты там алкаш. Там находятся не только алкоголики, но и наркоманы, люди, которые совсем потерялись. Я бы никому не посоветовала туда попасть. Держалась только благодаря тому, что мне раз в день разрешено было пользоваться телефоном, и я звонила мужу. А еще маме. Они мне давали поддержку. Ну и терпела, потому что знала, что делаю это для всей нашей семьи – для детей, для мужа. А потом уже только для себя. Я выдержала. Думаю, могу по праву собой гордиться.

Выписалась, детей домой забрала, такая была радость! И после лечения мне самой стало легче, тяги нет. Я теперь к алкоголю равнодушна. Раньше была жесткая потребность – хочу, и все. Сейчас могу вообще не пить.

В Клуб я ходить продолжала. Встречались мы раз в неделю. Занятия закончились в мае, а потом мы еще приезжали

на вручение сертификатов. И как-то с детьми тоже легче стало. Я, наверное, просто сама начала от детей меньше требовать, научилась принимать их такими, какие они есть. Снизил, так сказать, свои ожидания. И это улучшило отношения. Стараюсь теперь на одном уровне с ними общаться, чтобы все понятно и по силам им было.

Муж в мае, как раз когда мы занятия в Клубе заканчивали, домой приезжал ненадолго. Получил награды. Георгиевский орден. Медали СВО. Он уже ветеран боевых действий. Но пока еще не известно, когда он вернется домой. Я его жду. У нас и с ним стало меньше ругани, почти нет скандалов, отношения изменились.

С детьми я по-прежнему все время сама. Летом, пока школы нет и детсада, было совсем непросто, конечно. Помощь сейчас больше всего такая нужна, чтобы кто-то с ними мог посидеть, когда мне нужно по делам поехать – документы собрать, к врачу сходить, в магазин. Хорошо, что у меня мама приехала. Помогала. А если бы нет, приходилось бы в центр детей приводить, когда ситуация безвыходная. В общем, больше всего социальная няня нужна. Иногда Михална мне помогает с детьми, выручает. Просто как человек, а не как специалист. Я знаю, что в ее обязанности это не входит – няней нам быть. Но добрая душа у нее. Других таких людей рядом нет.

Я поняла, что нужно слушать детей, не обижать, воспитывать, поддерживать. Ну и состояние у меня сейчас совсем другое: есть настроение чем-то заниматься, что-то делать. Раньше только агрессия была и злость. Теперь гораздо лучше. Бывает, конечно, трудно. Но когда сильно устаю, я не пытаюсь разобраться с уроками, с порядком в доме, не кричу на детей, а отправляю их спать и сама ложусь. На свежую голову все спокойно решаю. А еще я мозаику алмазную складываю, мне хорошо помогает. Это не так давно началось – у дочи лежала маленькая мозаика, я решила попробовать, и мне понравилось. Мы в Клубе разные такие творческие задания делали, и я подумала, почему бы и не продолжить. Успокаивает. Еще у нас есть огород, 2 курицы и 2 собаки. Куриц дочка сама попросила у соседки, та ей

не отказала и дала двух цыплят. Мы их подрастили, бегают теперь. Недавно дочка придумала их украсить – разукрасила красками, они теперь обе раскрашенные ходят. Яйца пока не несут, маленькие. В общем, весело живем. Но я понимаю, что детям это нужно, живность – это ответственность опять же. Поэтому только рада.

У нас есть планы переехать в Кущевку или куда-то еще, чтобы и детям, и нам комфортнее было. Дом хотим свой купить. Муж сейчас зарабатывает как раз, деньги собирает. Машину мы уже купили, стоит теперь, ждет его. Я сама за рулем не езжу.

Что мне больше всего помогло? Общение с Людмилой Михайловной. Не знаю почему, но я себя с ней спокойно чувствую. У нее всегда голос спокойный. И Ирина Петровна меня тоже к себе расположила. Приятно общаться с человеком, который дает ощущение легкости, позитива. У нее глазки всегда улыбаются, и мне самой хочется улыбаться. А с другими, кто раньше к нам ходил, у меня было только раздражение. У них у всех был такой надменный взгляд. Поддевки. Еще не разобрались, а уже: «Ага, у тебя там долги по-любому накопились. А куда ты тратишь, а сколько ты получаешь?» Ищут, до чего докопаться, как по сильнее куснуть. Никакого уважения. Только пренебрежение и желание осудить. Смотрят сверху вниз. Я у них всегда была виновата заранее. Даже не знаю, почему так. Наверное, просто себя они прикрывают. Если в семье что случится, то скажут: «А мы же говорили, а мы предупреждали!» В общем, просто боятся.

А когда Людмила Михайловна приходит, все по-другому. Сразу чувствуется, что она хочет помочь. И Ирина Петровна в Клубе тоже так. Поэтому больше доверия появилось, комфортнее стало общаться. Мы все поняли, что нам хотят только помочь, а не осудить. Лена тоже не даст соврать. Мы с ней вместе в Клуб ходили. У нее муж почти перестал выпивать, с дочкой отношения наладились, ей тоже жить проще стало. Если на встречи Клуба и дальше станут звать, то я буду ходить! Я не работаю, постоянно дома с детьми,

мне только в радость отвлечься, поговорить. И, может, сама своим примером смогу кому-то помочь.

---

**Комментарий Ирины Петровны Бовы, педагога-психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного казенного учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Кущевский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»:**

Когда в регионе начались разговоры о Проекте «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет», мне сразу захотелось быть причастной к изменениям в сфере защиты детства, к распространению семейно ориентированного подхода – мне это ценностно очень близко. В Проекте мне предложила принять участие директор нашего Центра Сачко Татьяна Николаевна. Я понимала, что передача положительного семейного опыта и базовых знаний родителям о семье, о детях потребует профессионализма, этому нужно учиться. Поэтому сама хотела повысить свои компетенции. Я прошла курс по программе «Азбука счастливой семьи», позже, чем остальные коллеги в регионе, в дополнительной группе психологов, и получила сертификат Лидера Клуба «Устойчивая семья».

Сегодня радуюсь тому, что успела в последний вагон отъезжающего поезда! Интуиция подсказала, что мне это нужно. И она не подвела. На курсе я нашла ответы на многие свои вопросы, нашла вдохновение и силы для изменений и роста. Получила багаж знаний, понимания и принятия. Вместе с коллегами на обучении мы грустили и радовались друг за друга, переживали и поддерживали. Знания, которые даются через теорию и практику программы, помогли мне под другим углом посмотреть на свое детство, на отношения с супругом, сыновьями и родителями. Помогли понять, что на самом деле является важным. Формат групповой работы, опыт других участников – все это невероятно ценно! Я благодарна за такую чудесную возможность быть частью большой команды, которая помогает родителям найти ключ к счастливым и гармоничным отношениям в

семье. Хочется сказать огромное спасибо авторам за кропотливый труд, за полученные знания, которые, я уверена, пригодились бы каждому. И я глубоко благодарна Уполномоченному при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Марии Львовой-Беловой, всем создателям Проекта за возможность освоить новую практику для своей работы.

При создании Клуба «Устойчивая семья» в нашу команду были включены специалисты по социальной работе, социальный педагог, педагог-психолог. Без поддержки коллег внедрить эту практику невозможно. Большим подспорьем было то, что все специалисты в отделении помощи семье и детям нашего Центра имеют психолого-педагогическое образование. Коллеги много раз выходили в семьи и проводили доверительные беседы, старались снять страхи и неуверенность родителей. Благодаря индивидуальному подходу некоторые семьи согласились принять участие в новом для всех нас формате Клуба. Посещение Клуба мы включили в планы индивидуальной профилактической работы с этими семьями.

Наш руководитель активно принимала участие в организации работы Клуба: от нашего учреждения выделялся транспорт для трансфера участников на тренинги, нас обеспечивали всем необходимым для занятий и для чаепития. Директор по сути стала частью команды.

Дарью в Клуб пригласила куратор, Людмила Михайловна. Семья давно стояла на профилактическом учете, но стойкой положительной динамики, к сожалению, не наблюдалось. Дарья не видела проблемы в зависимости от алкоголя, в принципе не признавала ее. Только в Клубе она постепенно поверила в возможность изменений, когда почувствовала, что все ее поддерживают, что в нее верят.

Как и другие мамы, она постепенно включалась в процесс групповой работы, давала обратную связь, проявляла интерес к темам программы. Все вопросы мы разбирали через примеры из личного опыта. Практические упражнения выполняли в книге-тренажере. Беседовали, играли, применяли элементы арт-терапии, просматривали фрагменты



мультфильмов и фильмов, рекомендованные программой, на дом давали родителям памятки-схемы.

На встречах с Дарьей целенаправленно работали над ее ресурсами, ставили конкретные задачи, буквально по книге:

1. Улучшение супружеских отношений (Дарья научилась поддерживать и понимать мужа, находящегося на СВО; когда супруг приезжал в отпуск, они ходили в кино, ездили на рыбалку, которую Дарья любит с детства).
2. Укрепление семейных традиций (Дарья стала каждый месяц печь блины с детьми и устраивать чаепитие; папа, придя в отпуск, купил собаку, и у детей появились обязанности и ответственность).
3. Включение в принимающее сообщество (Дарья охотно общалась с другими мамами, практически сразу наладился контакт).
4. Поиск баланса заботы о своей семье и о себе (Дарья стала уделять внимание себе: могла выпить кофе в беседке наедине с собой, купить новую футболку для себя, а не только для детей).
5. Семейное творчество и созидание (увлеклись алмазной мозаикой и рисованием картин по номерам).

Произошли и более серьезные изменения – Дарья решила пройти лечение и оставаться в трезвости. У нее сформировались навыки для построения крепких, надежных отношений. Сейчас она стремится создавать другую, жизнестойкую, модель семьи, отличающуюся от той, которую она видела в собственном детстве. Дарья осознала, что может вести себя с детьми по-другому – оказывать поддержку, проявлять заботу, относиться к ним уважительно, с принятием. Она перестала держать их в страхе, «воспитывая» криком, физическими наказаниями, лишениями и оскорблениями. Хотя раньше считала такое отношение нормой, поскольку в детстве так же в страхе держали и ее.

Безопасный поддерживающий стиль общения, который мы применяли в ходе тренингов, Дарья перенесла в свою семью.

Помимо психологической работы в Клубе, семья получала помощь и с другими вопросами: сбор и подача документов на назначение социальной выплаты (ежемесячное детское пособие); организация трансфера в г. Краснодар, где Дарья проходила курс лечения от алкогольной зависимости; постановка на учет в Центре занятости для поиска работы. Также в доме семьи был установлен автономный дымовой пожарный извещатель (АДПИ).

В ближайшее время Дарья с семьей планирует переезд в другую станицу. Она больше не употребляет алкоголь, занимается воспитанием детей, помогает им с обучением, с мужем конфликтов и разногласий практически не возникает. Супруги нашли общие семейные увлечения. Поначалу Дарья хотела стать наставником для следующих родителей, которые придут к нам в Клуб, но по желанию супруга (он не захотел, чтобы их историю знали другие люди по месту жительства) отказалась от этой идеи.

Я считаю, что Клуб помогает родителям менять жизни своих семей. Мне как специалисту было очень интересно наблюдать за тем, как они сами постепенно становятся другими, как учатся решать конфликты, как делятся опытом и находят поддержку и вдохновение друг у друга.

Хотелось бы рекомендовать внести наличие Клубов «Устойчивая семья» в критерии эффективности учреждений и сделать их обязательными для всех родных семей, чьи дети оказались в учреждениях.

## 2. Семь отцов и один папа

Когда я не смогла уберечь от болезни своего новорожденного сына, и он умер у меня на руках, я не хотела жить. Врагу не пожелаю такого. Металась, не знала, куда себя деть. Хотела усыновить – забрала бы любого ребенка к своим семерым, не стала бы выбирать. Я вообще очень люблю детей, это у меня с подросткового возраста. Тогда родился мой младший брат, и все вокруг думали, что это я его мама. Но давайте лучше обо всем по порядку.

Меня зовут Анна, я родилась в Ставропольском крае. Мои мама и папа жили в законном браке, родили сначала старшего брата, потом меня. Все у нас было хорошо. А потом, когда мне исполнилось 9 лет, нашего папы не стало. Он был военным, погиб при исполнении обязанностей. Мама сильно горевала. А я, папина дочка, после его смерти вообще замолчала на целых 4 года и не могла говорить. Такой сильный был стресс. Я очень сильно любила своего папу. Всегда и везде была с ним: мы ездили в лес на лошадях, ходили на рыбалку, я помогала ему с хозяйством – он держал коней, овец, баранов. После его смерти как будто обрушился мир. И начались все наши трудности.

Бабушка, мама папы, выгнала нас – маму, брата и меня – из своего дома. Кажется, из-за чего-то они с мамой поссорились, я тогда не очень поняла причину. Бабушка хотела оставить себе только моего старшего брата, Сергея. Но он от нее все равно сбежал и приехал следом за нами на дачу, где мы жили первое время. Мама, чтобы прокормить нас с братом, работала поваром, а еще техничкой – она всегда находила возможность заработать. При этом успевала водить меня по врачам, а на это тоже нужны были деньги. Речь у меня отсутствовала до 6 класса. Конечно, на учебе это сказывалось тоже. Я изо всех сил пыталась произносить слова, но ничего не получалось. Потом врачи наконец сказали маме, что я скоро снова начну говорить – так и вышло. Постепенно ко мне вернулась речь. Считаю, только благодаря усилиям мамы.

Через некоторое время мы с мамой и братом перебрались к другой бабушке, которая очень меня любила. Время от времени я горько плакала о папе, все еще сильно переживала после его смерти. А бабушка говорила мне: «Ты сильная, Анька, ты через это пройдешь. Все у вас в семье наладится». Так в конце концов и вышло. Когда я училась в 8 классе, мама снова вышла замуж. Отчим оказался хорошим человеком – мы до сих пор с ним общаемся, я его даже называю папой. Он звонит, помогает мне с детьми, чем может. В этом году к школе деньги для моих детей переводил, чтобы я все необходимое купила.

И вот тогда, после их женитьбы, у меня появился маленький брат. Потом сестра. Но сестра, к сожалению, умерла в 7 месяцев из-за тяжелой болезни. Мама, конечно, очень тяжело это переживала, у нее как будто закончились после смерти младшей дочери силы. И так вышло, что с того момента, наверное, больше воспитывала брата я, а не она.

После 9 класса я ушла из школы, поступила в училище и получила первую строительную специальность. Потом пошла учиться на повара-кондитера – и тогда любила, и до сих пор очень люблю готовить. Мне это не в тягость, а наоборот, в удовольствие – и торты детям пеку, и что угодно могу приготовить своей семье.

И вот в училище случилась моя самая первая любовь. Мы познакомилась с ним еще в школе, потом поступили вместе в строительный. Наверное, я тогда из-за него и пошла туда учиться. Начали встречаться. Прошло не так много времени, и я забеременела. Мне тогда было всего 16 лет. Конечно, сразу же ему рассказала о беременности. У нас с ним все было хорошо, я думала, мы поженимся и будем вместе растить ребенка. Но он тогда как отрезал: «Это не мой ребенок, я не буду брать на себя такую ответственность, делай что хочешь». Как не его, если он был самым первым и единственным? После таких его слов мы до сих пор не общаемся. С сыном он мне никогда не помогал – ни деньгами, ни тем более личным участием. Не так давно впервые за многие годы вышел с ребенком на связь – вспомнил, что у него есть сын, когда тому исполнилось

уже 13 лет. Но теперь уже ребенок сказал: «У меня нет такого папы. У меня папа другой, которого я люблю». Но это мы опять далеко вперед.

А тогда, в юности, растить малыша мне помогала мама. Я жила с ней, одна бы точно не справилась. Мама нянчилась с сыном и позволяла мне продолжать учебу. Конечно, я переживала, как они там без меня, но с мамой всегда было надежно: прихожу домой – ребенок спит, чистый, сытый, довольный. Спокойный такой хомячок. И все-таки я потом перевелась на заочное, мне самой так было спокойнее. Побольше времени, чтобы провести рядом с сыном. Второй ребенок у меня родился, когда мне было 20 лет. Я уже работала в Ставрополе кондитером, там же, на работе, познакомилась с молодым человеком и забеременела от него. Мне казалось, что теперь точно все сложится, что он позовет замуж, ведь мы любили друг друга. Но его мама сказала, что я им не нужна вместе со своими детьми. И он послушался маму, стал меня избегать. Тогда снова моя мама мне помогала справиться. Мама у меня была очень сильная.

Потом еще у меня дочка родилась от другого мужчины – я все время надеялась, что встретится наконец надежный человек, хотела жить одной семьей. С этим мужчиной мы уже жили вместе, не просто встречались. Но добром это не закончилось: пока моя мама была на работе, он пьянствовал и избивал меня. Я много раз вызывала полицию, но они не предпринимали никаких мер. Опека тогда еще не приезжала к нам, не проверяла условия жизни. Это потом началось. И снова мама меня спасла – выгнала этого человека. И еще попросила участкового помочь, чтобы проблем дальше не было. У нас тогда участковый очень хороший был, он ему сказал: «Появишься в этом дворе – сядешь». И тот уехал, наконец, перестал преследовать меня.

Дальше, в 2016 году, у меня родился еще один ребенок, четвертый. Его отец был наркоманом, но поначалу я этого не знала. Узнала только во время беременности. Я тогда очень испугалась и за ребенка, и за себя. Но, слава богу,

малыш не пострадал. А наркоман этот бегал по улице то с ножом, то с топором и гонял меня...

Пятый ребенок, дочка, родилась у меня в 2019 году от друга моего детства. Мы вместе с ним были в садике. И вот спустя много-много лет как-то сблизились. Но мы не поженились: я его не любила, и он меня не любил. Потом уже выяснилось, что ему нужны были мои деньги: я тогда работала, и еще мама с бабушкой мне помогали. В 2021 году у меня родилась еще одна дочка, шестой ребенок. Опять же руки и сердца ее отец мне не предложил – мужчина просто от ответственности ушел.

Я не знаю, почему все время происходило так. Мой родной папа никогда не пил, нас с мамой не бросал, он просто умер. И я не понимаю, почему мне попадались только такие ненадежные мужчины. Наверное, тот ужас, который я пережила, когда папы не стало, очень сильно повлиял на мою юность. Может быть, я все время искала в мужчинах своего папу, а не мужа и отца для своих детей. Очень сложно теперь сказать, я просто не знаю.

Но, конечно, мне было очень трудно без мужа, без отца детей, одной. Последние годы мама с бабушкой сильно болели. Они уже не могли помогать с детьми. Наоборот – теперь уже я ухаживала за ними, делала все, что могла. Ставила маме уколы, ходила с ней по врачам. Но это не помогало. Чтобы хоть что-то успеть, мне даже приходилось просить социальные службы о помощи. Для таких многодетных семей, как мы, очень нужны социальные няни. Если тяжелый период в жизни, если рядом нет отца детей, маме одной просто не справиться. Я просила, чтобы кто-нибудь пришел к нам, присмотрел за детьми. Но такой возможности и услуги у нас не было. Кроме того, на учете я нигде не стояла. Единственная помощь, какую мне тогда предлагали – это временно поместить детей в приют, чтобы я могла заниматься мамой и бабушкой. Так несколько раз мне и приходилось в то время поступать – по-другому социальные службы присмотреть за детьми не могли. Я звонила, они приезжали, я писала заявление, и детей забирали на

время. Потом беспрепятственно возвращали. Так я делала несколько раз.

Но окончательно все обрушилось в нашей семье в 2023 году, когда я забеременела младшим сыном. Беременность проходила хорошо, если говорить о физическом здоровье. Но на тот период пришлось самые тяжелые испытания в моей жизни – сначала, 1 июня, у меня умерла мама. Она очень тяжело болела, мы с ней мучились несколько лет. Оказывается, у нее была онкология, только никто не ставил этот диагноз. Ее от чего только не лечили, бесконечно заставляли сдавать анализы. А оказалось, что у нее был рак головного мозга. Это поняли только уже после вскрытия. Потом, ровно через месяц, 1 июля, умерла моя бабушка.

И я осталась совсем одна, беременная и с шестью детьми на руках. А седьмого – своего младшего брата, который после смерти мамы остался круглым сиротой – оформила под свою опеку. Ему было 16, когда мамы не стало, и для него это тоже был сильный стресс. Я старалась успокаивать брата, объясняла, что такая судьба у нашей мамы. Но были истерики, он дрался, пытался меня бить от горя. Все это мы прошли.

Когда мама умерла, ей было всего лишь 50 лет. Мне было очень больно. Но я справлялась, я знала, что я сильная.

Роды, несмотря на весь этот ужас, прошли без осложнений. Но потом, когда нас с малышом выписали из роддома, мы всей семьей заболели гриппом. Я позвонила нашему педиатру, и она сказала, что если у нее будет время, то она приедет и нас послушает. Но в тот день она не приехала. Я лечила сына сама как могла. И не справилась. 1 февраля – опять это первое число – он умер у меня на руках в возрасте одного месяца. Я не могу передать своего состояния. Я была в аду. Мне было так плохо, что я хотела руки на себя наложить. Но потом вспомнила слова своей бабушки: «Ты сильная, Анька, ты через это пройдешь. Все у вас в семье наладится». Я поняла, что не имею права своих детей оставить сиротами. Кому они тогда будут нужны? А дальше все пошло по какому-то дурному сценарию: к нам



в дом сбежались все – врачи, социальные службы, опека. Нас немедленно поставили на учет как семью в социально опасном положении. Педиатр тут же решила отправить меня в больницу со всеми детьми – там начали всех проверять. Ничего страшного не нашли. Рядовой грипп, чуть подлечили и отпустили. Но на выписку приехала опека. И мне сказали, что у меня забирают всех детей – вроде как не навсегда, только временно. Я просила тогда, умоляла оставить со мной хотя бы старшего сына, он же уже подросток. Но они никого мне не оставили. Сказали, что когда похороню младенца, тогда и детей отдадут.

Но на самом деле все было не так. Они меня обманули. Когда я приехала после похорон в опеку, чтобы забрать детей, мне начали ставить условия – официально устроиться на работу, подтвердить свой доход, пройти проверку жилья на пригодность.

Я ничего не могла с этим поделать. Нужно было все условия выполнять! Я чуть с ума не сошла. Когда была дома одна, все больше и больше хотела одного – покончить с собой. Однажды уже начала резать себе руки... Но брат двоюродный вовремя пришел и остановил меня. Сказал, чтобы я искала работу и делала, как говорят, чтобы быстрее забрать детей домой. Никакой другой поддержки и уж тем более психологической помощи у меня тогда еще не было. Я просто взяла себя за шкуру, поднялась и поехала искать работу. Нашла ее в Изобильненском районе и сразу же устроилась. Даже хорошо, что подальше от дома, потому что я физически не могла находиться там одна.

Каждую неделю я приезжала к детям, навещала их. В центре, куда поместили детей, мне говорили: «Пожалуйста, подождите 3 месяца, мы хотим вернуть вам детей». Вот там меня уже начали поддерживать. Специалисты писали куда-то письма, спрашивали, что делается, какая работа ведется и какая помощь оказывается семье. Потому что, как я уже потом поняла, конкретных оснований для изъятия всех моих детей не было.

Потом, некоторое время спустя, в центре решили собирать Клуб «Устойчивая семья», и меня тоже пригласили прийти.

Я с удовольствием согласилась. После смерти мамы и бабушки, после того, как забрали детей, мне было очень одиноко. Хотелось рассказать о своей боли. С кем-то поговорить, поделиться. И постепенно благодаря разговорам в Клубе мне стало полегче. Там я могла говорить и даже плакать при всех, мне не было за это стыдно. И никто не говорил: «Успокойся, не плачь». Наоборот, сочувствовали и поддерживали. А еще я сама на людей посмотрела, послушала их. До этого я замкнутая очень была, даже с соседями не общалась. Но тут поняла, что люди могут быть друг для друга помощью и поддержкой. Что многим в жизни бывает очень трудно.

К сожалению, полностью программу Клуба я пройти не смогла и сертификата не получила – мне пришлось устроиться на работу и уехать. Но обещание свое специалисты в Центре сдержали, и через 3 месяца мне вернули детей. Я дала себе слово, что больше ни за что с ними не расстанусь.

И постепенно все у меня стало налаживаться – как моя бабушка и говорила. Мы начали встречаться с мужчиной, которого я знаю очень давно. Мне было еще 20 лет, когда мы познакомились. А сейчас вот случайно встретились, он в такси работает и на работу несколько раз меня возил. Мы общались, с детьми моими он познакомился по телефону, все хорошо было. У него тоже есть сын, ему 16 лет, я тоже с ним встретилась. Так прошло месяца два. А потом мой мужчина решил, что у нас все должно быть серьезно. И предложил мне стать его законной женой.

Не знаю, как и что там поменялось внутри меня самой или в моей судьбе, но с этим мужчиной все совсем по-другому сложилось. Он стал моим детям папой.

Мы нашли дом, который для всей нашей семьи сейчас снимаем. С последующим выкупом. Делаем там ремонт. В конце августа этого года поженились. Была настоящая свадьба, даже платье красивое было, такой счастливый день!

После свадьбы у меня наконец появилась возможность заниматься только детьми и домом. Работает муж.

Раньше я была одна, в безвыходной ситуации. Все время выживала и не могла жизнь своей семьи организовать так, как сама хотела. Теперь уже все по-другому! Дети будут со мной, будут ходить в школу, в детский сад. Сначала я еще думала пойти работать, но потом поняла, что своим детям я нужна больше, чем работе. С мужем вдвоем мы все вопросы можем решать. И детей помещать в приют я больше не буду. Планирую дома развести сад, заниматься розами. Буду разводить хозяйство, козочек хочу. Дети счастливы, что и они, и я теперь дома – каждое утро у нас завтрак, общение. Они чувствуют нашу с мужем любовь. Мы с ним вместе многое своими руками делаем, а дети помогают. Мальчишки советуются с папой, он им объясняет. Дети говорят, что в новом доме им хорошо.

Мой муж – самая главная моя опора и папа всем моим детям. Когда я сильно из-за чего-нибудь расстраиваюсь, он подходит ко мне и говорит: «Все будет хорошо». И я сразу успокаиваюсь. Дети рядом, муж рядом. Все же хорошо. Теперь прошу только об одном: пусть всегда будет так!

---

**Комментарий Мусатьяновой Татьяны Леонидовны, педагога-психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного бюджетного учреждения социального обслуживания «Новоалександровский комплексный центр социального обслуживания населения», Ставропольский край:**

В Проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» я попала, скажем так, по разнарядке. Учеба, которая проходила в дистанционном формате, занимала много времени и сил, сложно было сочетать ее с рабочими обязанностями. Но курс был очень интересным! Тренер Надежда Моргачева сумела создать комфортную атмосферу, по сути сформировала нашу команду психологов в Ставропольском крае. На очные двухдневные тренинги мы уже летели как на крыльях.

Клуб «Устойчивая семья» после учебы я открывала на базе приюта. И в первую группу, соответственно, вошли

родители детей, которые находились там. При этом самая работаю в отделении реабилитации детей и подростков с ОВЗ, а стационарное отделение, приют, находится на приличном расстоянии от нас. Поэтому было сложно – я не знала ни детей, ни родителей. Но большую помощь мне оказали заведующая стационарным отделением, директор, а также заместитель директора нашего КЦСОН. Все 5 семей, с которыми предстояло работать, проживали в 35 километрах от нашего отделения реабилитации. И руководители организовывали мои выезды к родителям.

Анну пригласили в Клуб, поскольку ее дети на тот момент были в приюте. Я как психолог работала с Анной, а социальное сопровождение осуществляли специалисты. Они вместе с опекой решали все вопросы о возвращении детей домой. Анна получала социальную, психологическую, материальную помощь. И посещала наши тренинги в Клубе. Нужно сказать, вся группа с удовольствием обсуждала истории из книги. Каждый выскажется, расскажет по случаю, как было у него, и эта поддержка друг друга была очень полезна.

К сожалению, Анна не получила сертификат Клуба, не прошла всю программу до конца. Но изменения в ее жизни все равно есть. Она вышла замуж. Стала более уверенной в себе и спокойной, детей по-другому воспитывает. Сейчас Анна живет с мужем и детьми в поселке. Я снова приглашала ее в Клуб, но пока у нее много забот, поэтому приезжать не может. Дети пошли в школу, в детский сад, ходят на дополнительные занятия в кружки. Анна занимается домом. Созваниваемся с ней, говорит, что все хорошо.

Что касается организации постоянной работы Клуба, то здесь в идеале нужен отдельно работающий психолог и отдельная ставка. Специалист, в обязанности которого входит именно работа с родителями, которые испытывают большие трудности с ресурсами, с воспитанием детей. Параллельно со своими должностными обязанностями вести тренинговую работу в Клубе, сопровождать родителей индивидуально, посещать вебинары и супервизии, которые

даются в программе сопровождения Лидеров, физически невозможно.

А еще есть проблема со специалистами по социальной работе. Специалист, с которым я открывала Клуб, сейчас уволился. Второй специалист работает в 35 километрах от меня, и у нее свои должностные обязанности, она физически не может работать по всему муниципальному округу. Соответственно, и тут нужны дополнительные ставки. Кроме того, обучить нужно большее количество специалистов и психологов, если речь идет о системном внедрении нового подхода, в котором на первом месте – семья.

Так не должно быть, чтобы психологу приходилось самому набирать группу родителей. Это противоречит технологии Клубов «Устойчивая семья». Нас учили, что необходима командная работа, когда специалист и психолог вместе. Насильно «загонять» родителей на тренинги нельзя, с каждым приходится вести индивидуальную работу. Мотивация – вещь очень тонкая. Если мам и пап просто обязать, они придут на занятия, заполнят анкеты, а потом пропадут. И тогда до них уже будет не достучаться.

Во вторую группу я пригласила уже «свои» семьи – родителей детей с ОВЗ. И оказалось, что им это тоже нужно. Они очень истощаются, выгорают, им тяжело без поддержки – особенно мамам. А Клуб помогает пополнить моральные ресурсы, да и просто поговорить с теми, кто тебя понимает. И мне с ними комфортно – дальше буду для них Клуб вести.

### 3. Уроки для учителя

Меня зовут Елена. Я по профессии преподаватель.

Родилась в Петропавловске-Камчатском, а живу в Ставропольском крае. Когда мама родила меня, ей было всего 19 лет, а отцу – 25. Но они, к сожалению, с семейной жизнью не справились. Родители развелись, когда мне был один годик. И с тех пор я росла здесь, в Ставропольском крае. Отца я как такового в детстве не видела. Лично мы с папой практически не встречались, но зато много переписывались, созванивались и поддерживали контакт. Моя бабушка, мама папы, часто тянула меня к нему, а его ко мне – я у нее была единственной официальной внучкой.

С мамой, честно говоря, в детстве я тоже не так много времени проводила. Росла у бабушки с дедушкой – у родителей мамы. Это они меня воспитали. Можно сказать, они меня даже от смерти спасли. Когда мама привезла меня к ним из Петропавловска-Камчатского, у меня был рахит первой степени. Дедушка тогда работал на молокозаводе экспедитором, и он привозил домой свежее молоко, сливки. С их помощью бабушка меня и выходила. А маму я на расстоянии очень любила, была сильно привязана к ней. Всегда ждала, когда она к нам приедет. Мама работала посменно. Когда я подросла, то уже хорошо понимала, что одна с ребенком она, конечно, не справилась бы никак. Поэтому и вынуждена была отдать меня на время своим родителям.

Когда мне исполнилось 8 лет, мама во второй раз вышла замуж и забрала меня к себе. А потом у них с отчимом родился сын. Помню, во мне тогда проснулась жуткая ревность. Я никак не могла смириться с тем, что этот младенец зачем-то появился у нас в семье. Только я стала жить с мамой и новым папой, только почувствовала себя любимым ребенком, только стала слышать от мамы «Леночка это, Леночка то», и тут вдруг новорожденный, который крал у меня все их внимание. Несколько раз я даже кусала его до крови – так сильно на него злилась.

Не добавляло радости и то, что, когда он немного подрос, я должна была его нянчить: в садик отвести, из садика забрать, дома с ним посидеть. Многие заботы о брате легли на меня. Но со временем я постепенно его приняла и даже полюбила. Тогда в нашей семье наступили счастливые времена. И мама рядом. И отчим есть. Мы все хорошо ладили друг с другом. Отчим иногда брал меня с собой собирать картошку, яблоки, помидоры – он всегда много трудился.

Но прошло время, и у мамы перестали складываться отношения с отчимом. Проблема была в том, что тот начал злоупотреблять алкоголем. Сначала по праздникам выпивал, как и все. Потом все чаще и чаще стали происходить настоящие запои. На почве алкоголизма появлялась страшная ревность, и это тоже стало проблемой. Отчим постоянно маму в чем-то подозревал, все время устраивал ей скандалы. Материально стало совсем тяжело. Он начал выносить из дома хрусталь, золото, все мало-мальски ценное. Мама долго с ним билась. Отчима кодировали несколько раз, но ничего не менялось – через некоторое время он снова пил. За несколько лет зеленый змий отчима окончательно победил. И мама с ним разошлась.

Получается, с 9 до 15 лет я жила с отчимом, который пил, и вынужденно наблюдала за ссорами, конфликтами родителей. Такой, наверное, и сложилась у меня картина семьи.

После развода – это были 90-ые – начались новые проблемы. Мама всегда старалась браться за любую возможность, любую работу, чтобы прокормить нас с братом. Но в те годы началась безработица, и устроиться было попросту некуда. Я видела, что ей очень тяжело, что несмотря на все старания заработать денег не получается. И все равно она не бросала нас с братом, не отсылала к бабушке и дедушке. Но, видимо, у нее накапливался внутри стресс. И как-то надо было его снимать. Постепенно у нас в доме стали появляться новые мамыны подружки – такие же разведенные холостячки – и они все вместе стали довольно сильно выпивать. Я боялась этих посиделок. Затаившись в своей комнате, слушала, как постепенно речь этих теток становилась все менее связной, как они все больше



пьянели. Конечно, сделать с этим я ничего не могла, но мне нужно было обязательно знать, чем они заняты, в каком находятся состоянии. Так я могла держать их под контролем, как мне казалось.

Но еще страшнее было, если мама приводила домой мужчин. Она была достаточно привлекательной женщиной и, когда мы с братом подросли, не особо скрываясь, заводила романы. У нас в квартире была такая планировка, что я спала в проходной комнате и видела все, что происходит в другой. Мне было очень страшно и стыдно от того, что я видела, но мне просто некуда было деться. А однажды очередной мамин ухажер попытался ночью, пока мама спала, приставать ко мне. Я его оттолкнула, а утром рассказала об этом случае маме. Но она никак на это не отреагировала. Не сказала, что духу его в нашем доме больше не будет. Может быть, она даже и не поверила мне.

После этого я просто ушла из семьи. Решила жить у бабушки по отцовской линии. Она была спокойная, добрая, интеллигентная и совсем не требовательная. А мне как раз и надо было, чтобы ко мне не приставали с учебой, не мешали гулять, ходить на тусовки и творить всякую ерунду.

Через некоторое время мой родной папа переехал в Ставропольский край. Поначалу у него были грандиозные планы: он мечтал заново устроить свою жизнь, планировал работать. Но вместо этого постепенно стал спиваться. Бабушка тянула его изо всех сил: не жалела денег на его лечение, распродала все, что было можно. Только квартира осталась – бабушка заранее оформила ее на меня, чтобы отец не пропил.

Но закончилось все плохо. Отец погиб, то ли взорвался, то ли сгорел в частном доме. После этого у бабушки случился инсульт, в 85 лет ее самой не стало.

К тому времени я уже познакомилась со своим первым мужем. Это была история большой любви, такой, наверное, больше ни у кого нет. Когда мне исполнилось 16 лет, я поступила в колледж и встретила там его. Встречались мы два года, а потом – как только нам исполнилось по 18

– поженились и прожили вместе почти 10 лет. Родили первого ребенка, сына, потом родили дочку. Муж был хорошим парнем, добрым, душевным, несмотря на внешний суровый вид: мускулы, бритая голова. И все у нас поначалу складывалось неплохо. Но потом ситуация постепенно покатилась по наклонной, как и с моим отцом, с отчимом, со всеми мужчинами, которых я знала. Муж начал пить.

Произошло это после того, как мы с ним вынуждены были втянуться в рыночную торговлю – других способов зарабатывать на жизнь у нас тогда не было. Моя свекровь первой стала работать на рынке, а потом и мы с супругом включились. Нужно сказать, мало людей на моем опыте остались в порядке после рынков: алкоголь, разборки, распады семей. Вот и мы не стали исключением. Первое время со стороны казалось, что все у нас нормально – дети, квартира, машина. А на деле жизнь семьи превращалась в ад. С появлением денег мужу все больше хотелось какого-то куража. Он раз за разом спускал все на игровые автоматы, карты, бильярд. Тормозов не видел вообще и никого не слушал. Я уже тогда понимала, что мне надо уходить, иначе сама начну пить или что-нибудь другое произойдет. Но долгое время он еще держался, даже сменил место работы. Его взяли по специальности руководить сантехническим участком. Но потом на той работе все развалилось. Дальше он устроился на стройку бригадиром, но там тоже постепенно все встало. В итоге муж остался совсем без работы и вынужден был встать на биржу.

К этому времени алкоголь его окончательно затянул, он постоянно попадал в ужасные ситуации. У него было несколько серьезных черепно-мозговых травм, начали отказывать ноги. Врачи запретили ему пить вообще, но он уже не мог остановиться. Мучился страшно. И вот в один из дней ему нужно было куда-то ехать за рулем, а он до этого пил несколько дней подряд. Прямо в дороге у него случился припадок – началась белая горячка. Его забрали в больницу. Домой после больницы он пришел в шортах и тапках, я вообще не поняла, что с ним произошло и где он был. Но в тот момент мне уже окончательно стало ясно,

что ему не поможешь. Я взяла детей и уехала к маме. Потом еще были попытки сойтись, его много раз кодировали, но он срывался. Стал неадекватным, чуть что взрывался, общаться с ним было невыносимо. И я к нему больше не возвращалась.

После развода я оказалась у разбитого корыта и не знала, что делать дальше. Постепенно силой воли взяла себя в руки, вышла на новую работу – в строительный институт по своей специальности. Сначала просто выполняла там малярные и отделочные работы, потом ко мне на практику стали приводить студентов, дальше руководители заметили, что у меня хорошо получается обучать ребят. Предложили получить образование педагога, что я и сделала. Стала преподавать. Но к тому времени во мне уже словно что-то сломалось. Я не выдерживала жизни без мужа, постоянно испытывала тревогу и стресс. А потом еще и тяжело заболела, чуть не умерла. Надолго попала в больницу. Вся жизнь шла наперекосяк...

Но ничего не поделать, встала на ноги после больницы – нужно было растить детей. Вернулась на работу. Дети постепенно подрастали, как-то я их тянула одна.

И спустя некоторое время встретила человека, с которым мы стали встречаться. Я понимала, что серьезных отношений у нас не будет – у него своя жизнь, у меня своя – но в один прекрасный день обнаружила, что беременна. Мужчина был очень влиятельным. Я, честно говоря, не знала, какой реакции ожидать на новость о беременности, но подозревала, что хорошего будет мало. Поэтому сделала так, чтобы мы расстались, и не стала ничего ему говорить. Несмотря на все трудности в своей жизни, несмотря на многие сомнения, огромный стресс из-за этой ситуации, я все-таки собралась рожать.

Моя младшая дочка Женя появилась на свет, когда моему старшему сыну исполнилось 18 лет. У нее сразу же обнаружились проблемы со здоровьем. Господи, что тут началось! Моя мама вместо того, чтобы меня поддержать, предлагала мне отдать Женю в детский дом. Свекровь стала считать меня предательницей, отвернулась от меня. Я ни за

что никуда не отдала бы Женю. После родов я еще как-то держалась, но уже из последних сил. А вот когда от меня отвернулись все: друзья, родные, близкие – я сломалась окончательно, стала пить беспробудно. Поначалу просто расслаблялась алкоголем, снимала стресс, чтобы меньше обо всем этом думать. Но потом ситуация стала хуже.

Мы с Женей переехали жить в общежитие, я купила там комнату. Жене поставили инвалидность, нам платили деньги – на это и жили. Я много думала о том, что болезнь Жени может быть приобретенной, из-за меня. Я же сомневалась во время беременности, рожать ее или нет, испытывала очень много стресса. Теперь все это превратилось в чувство вины. Как его заглушить, кроме как алкоголем, я просто не знала. Оно преследовало меня. Конечно, в общежитии все соседи видели, что я бываю нетрезвая, а у меня маленький ребенок на руках. И когда Жене был годик, соседи в первый раз пожаловались в опеку. Ко мне стали приезжать все, кто можно: опека, полиция по делам несовершеннолетних. Меня поставили на учет, постоянно проверяли, контролировали, воспитывали. Спасибо хоть ребенка поначалу не забирали. Но это было неизбежно, и в один ужасный день все-таки это произошло. Я хорошо выпила прямо с утра. Женя заплакала, это услышала соседка и тут же вызвала опеку. Я тогда вообще не сразу поняла, что случилось, была в невменяемом состоянии. Только когда протрезвела, сообразила, что дочку у меня забрали.

Это был шок. Я тут же бросилась к наркологу-психиатру. Все, что было возможно на тот момент, для меня сделали: мозги вправили, закодировали. Пролечившись, взяла справку и забрала Женю домой. Дочка тогда прожила полгода в доме ребенка. После этого я долгое время держалась. Но прошло семь лет, и я опять перестала справляться с собой. Снова начала пить. Женю забрали во второй раз, когда ей было уже 8 лет. В этот раз мой знакомый помогал мне ее вернуть. Он дал денег на все, что было нужно, по дому со всеми вопросами помогал. Он не пьющий, очень хозяйственный. Дочка с сыном тоже включились – приняли

решение переехать ко мне, чтобы поддержать. Женю вернули домой.

Но снова что-то пошло не так. То ли друзья у меня были такие «хорошие», то ли вокруг все слишком сильно на меня давили, то ли еще что, но я не смогла продержаться долго. Свалить, конечно, можно всегда и на всех, я это хорошо понимаю, не выгораживаю себя. Моя Женя в третий раз попала в реабилитационный центр. Ее забрали 22 ноября 2023 года.

На этот раз я уже вообще ни во что не верила. Сама виновата. Мне уже много раз давали шанс, а теперь вариантов не было. Меня начали лишать родительских прав.

И вот тогда мне вдруг позвонили из центра Марина с Оксаной, сказали, что скоро приедут. Я блинов напекла, жду их сижу, хотя уже не знаю, чего мне ждать. И вот они заходят ко мне, говорят: «Не бойтесь, мы просто хотим поговорить». Стали спрашивать, как я себя чувствую. Много вопросов задавали про мою жизнь. А после всех разговоров предложили план по восстановлению. В том числе пригласили в Клуб. Я согласилась туда пойти, думаю, терять-то все равно уже нечего, хуже не будет. Тем более от Марины, Лидера Клуба, было столько позитива, что мне захотелось попробовать.

Приезжаю, там еще мамы, все как-то с опаской друг на друга смотрят. Потом мы расселись в круг – всегда на этих тренингах в клубе так сидели – и я им сразу же карты на стол: «Я Лена, и я употребляю».

Марина мне очень понравилась. Я туда по большей части именно к ней ходила. На занятиях первое время думала: «Что вы мне тут рассказываете? Я же сама педагог, я училась, я все это знаю. Сама всех психологов давно в интернете пересмотрела». Но оказалось, что, хоть и многое знала, на практике применять знания в собственной жизни не умела. Нужна была тренировка. И именно этим мы в Клубе занимались. Много работали над нашими внутренними ресурсами. Искали то, что дает в жизни опору – не когда-то абстрактно, а прямо сейчас, в эту минуту. Важно

уметь вовремя себя поддержать, чтобы справляться с тяжелыми переживаниями, и благодаря этому оставаться в трезвости. В Клубе мы все обменивались друг с другом опытом, читали в книге-тренажере и обсуждали реальные истории других семей, это оказалось важно. Мы делали много разных упражнений, благодаря им получалось многое не просто понять, а глубоко прочувствовать.

В нашем Клубе сложилась совершенно особая атмосфера, мне хотелось туда возвращаться. Специалисты всегда хорошо относились, никто меня не ругал. Входили в положение. И другие родители в группе тоже меня поддерживали.

Пока посещала занятия, решила, что нужно окончательно пролечиться. К наркологу записалась сама, сходила закодировалась, Марина меня поддерживала морально на каждом шагу. Я принесла все нужные справки о том, что лечение успешно прошла, и в августе забрала свою младшую дочку домой.

И все стало по-другому у нас в семье.

Я, к счастью, помирилась со старшими детьми. Когда у меня были проблемы, которые я никак не могла решить, они пытались помочь, а потом уже, кажется, отчаялись и перестали со мной общаться. Но старшая дочка потом пошла на контакт. А вот сын – с ним мы больше года вообще не общались. Он очень злился на меня. Но этой осенью пришел ко мне на день рождения, поздравил, обнял, поцеловал. Словами не передать, какое это было счастье! Теперь выходные мы проводим вместе, старшие дети приходят, внуков приводят, столько радости у нас в большой семье. Видео недавно мне присылали, как внучка говорит: «Хочу к бабушке», – до слез.

К Марине мы с Женей продолжаем приходить каждую пятницу. Разговариваем, общаемся. Для меня ее поддержка бесценна. С первой минуты она отнеслась ко мне как к равной, ни разу не было недоверия или пренебрежения. Благодаря Марине я и поверила в себя. Мы с ней уже как старые друзья – при встрече всегда обнимаемся.

На тренинги следующей группы родителей пойду обязательно – Марина приглашает меня как «эксперта опыта». Мне и самой это нужно, для меня здесь большая поддержка. А еще хочется быть полезной другим. Может быть, благодаря моей истории еще какая-нибудь мама сможет в себя поверить, захочет справиться с трудностями. И тогда появится еще одна счастливая семья, где все будет хорошо и у взрослых, и у детей.

---

**Комментарий Шомаховой Марины Александровны, педагога-психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного казенного учреждения социального обслуживания «Невинномысский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Гавань», Ставропольский край:**

Я работаю педагогом-психологом в реабилитационном центре для несовершеннолетних с семьями, находящимися в социально опасном положении и трудной жизненной ситуации. Директор нашей организации предложила мне принять участие в Проекте «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет». Когда я узнала, что этот проект направлен в том числе на работу с родителями для повышения их психологической грамотности в воспитании детей, на помощь в том, чтобы стать осознанными родителями, я с большим удовольствием согласилась. К нам в организацию обращаются мамы, которые испытывают большие трудности в воспитании. Знания, полученные в Клубе «Устойчивая семья», помогают найти путь к решению семейных проблем.

Мне и самой понравилось проходить обучение по программе «Азбука счастливой семьи», которая применяется в Клубе. Я являюсь мамой четверых детей. Знания, заложенные в программу, помогли пересмотреть подход к воспитанию, хотя во многом, как выяснилось, я поступала правильно.

В Клуб я пригласила родителей, которые находились у нас на обслуживании. Семья Елены была на контроле в другом отделении нашего центра, так как ее дочь не проживала

с ней и уже готовились документы на лишение Елены родительских прав. Но директор, Марина Анатольевна, спросила меня: «Можете ли вы с Еленой тоже поработать?» Я сказала: «Давайте попробуем». Мы с коллегой поехали к Лене. Поговорили, предложили помощь. Она решила прийти к нам.

Во время занятий я часто использую сказки, притчи и метафорические карты. При работе с одной из колод Елена осознала, что ей надо менять свой образ жизни. Она поняла, насколько дочери важно, чтобы мама была рядом с ней, трезвая и заботливая. После этого занятия Елена подошла ко мне и попросила помощи, сказала, что хочет избавиться от своей зависимости. Мы стали искать пути решения, она готова была пройти реабилитацию в НКО, но, как выяснилось, сертификат для прохождения реабилитации в той организации выдается только людям с наркотической зависимостью. Поэтому она пролечилась самостоятельно у нарколога и закодировалась. Мы были с ней постоянно на связи, я ее поддерживала, а она с восторгом делилась своими достижениями.

В Клубе у Лены поменялся взгляд на ее ситуацию на 180 градусов.

На данный момент Елена забрала дочь из центра. Мы каждый день с ней на связи. Она радуется каждому дню и не перестает благодарить за то, что пригласили ее в Клуб, поверили в нее и помогли изменить жизнь. Скоро у нас начнется набор новой группы на тренинги Клуба «Устойчивая семья», Елена хочет пройти его еще раз, а ее опыт может помочь другим родителям поверить в себя и изменить свою жизнь к лучшему.

Елена, кстати, даже внешне очень изменилась, похорошела – я бы ее сейчас не узнала, если бы все перемены не проходили у меня на глазах. Искренне считаю, что Елена по праву должна собой гордиться – она прошла самый сложный путь и справилась.

Проводя занятия в Клубе, я вижу, как меняются родители, как у них налаживаются отношения с детьми и происходят



улучшения в личной жизни. Видя такие результаты, понимаю, что моя работа ненепрасна и очень необходима – особенно в наше время, когда семья и семейные ценности у людей стали уходить на второй план.

Я считаю, что необходимо развивать работу Клубов «Устойчивая семья», поддерживать Лидеров, продолжать проводить супервизии и обучать новых психологов. Вот только молодые специалисты не хотят идти на зарплату психолога социального реабилитационного центра. Чаще всего, получив ценные знания и опыт в государственной организации, психологи предпочитают уходить в частную практику. Но не все люди могут позволить себе платные услуги психолога, особенно это касается семей группы риска. Кроме того, работать с такими родителями гораздо сложнее, чем с теми, кто приходит на платные приемы.

Поэтому было бы очень важно видеть заинтересованность и поддержку в развитии Клубов «Устойчивая семья». Уверена, что такая услуга со стороны государства необходима семьям, находящимся в кризисной ситуации, а значит, необходимо закреплять ее и обеспечивать соответствующими государственными заданиями и ресурсами.

## 4. Тайна удочерения

Меня зовут Светлана. Я здесь родилась, в Воронежской области. Говорят, в этом самом селе. Но точно не знаю – вообще никогда не знала родных маму и папу. Я удочеренная, меня другие родители к себе в семью взяли. Когда уже выросла, мне рассказывали, что моя мама сильно пила и рожала меня в таком же состоянии. Не в больнице. Где родила, там и оставила. Мимо проходила женщина, я, видимо, плакала, она меня заметила, забрала и отвезла в больницу. Не знаю, насколько все это правда – так говорят.

А дальше – со слов мамы, которая меня воспитала – ей позвонила из больницы моя крестная, она там работала. Рассказала, что девочку привезли, предложила посмотреть. У моих приемных родителей не было своих детей, по каким-то причинам они не могли родить. И как раз готовились к усыновлению. Они приехали, посмотрели на меня, собрали за несколько месяцев все нужные бумаги и взяли меня. Мне тогда было три месяца. А про ту маму, которая меня родила, я вообще ничего не знаю. Моя мама показывала мне один раз какую-то женщину, которая мимо шла, сказала: «Вот это твоя мать». Но точно это, не точно – неизвестно.

Сначала я вообще не знала о том, что меня удочерили. Никто не рассказывал. А потом, когда внезапно умер папа, который меня взял, все это раскрылось. Мне тогда было одиннадцать лет, это случилось в 2009 году. И вот на фоне этого стресса я стала хуже себя вести: то деньги у мамы стащу, то не слушаю ее, то поздно прихожу домой, то с детьми в школе ругаюсь. В один день я поругалась в школе с какой-то девочкой, и она мне выкрикнула, что я вообще приемная. У меня был шок. Я пришла к маме. И она достала мое настоящее свидетельство о рождении, сказала, как меня раньше звали, рассказала, как они с папой забрали меня. У нее даже прядь моих первых волосиков хранилась – она все-все мне рассказала, что знала сама.

У меня случился самый настоящий ступор. Я, наверное, минут десять сидела и молчала. Я не знала, как это принять.

А потом просто встала и молча пошла дальше по своим делам. Я решила для себя, что мне все равно. Родила и родила. Взяли и взяли. Я не буду об этом думать. Только потом я поняла, что в ту минуту мой мир перевернулся. Сейчас я уже сопоставляю и осознаю, что именно после этого у меня начались проблемы с мамой и растянулись на долгие годы. То есть я совершенно перестала ее слушать, перестала понимать. Все, что я говорила: «Отстань от меня, у меня своя жизнь, у тебя своя». Но даже теперь, когда ругаемся, я помимо собственного желания могу выпалить: «Ты мне, никто, отстань!» До сих пор проскальзывает на автомате. Хотя я уже понимаю, что она не виновата ни в чем, ну не учили раньше усыновителей, когда и как обо всем этом говорить, считалось правильным хранить тайну усыновления.

Моей маме со мной в подростковом возрасте очень тяжело пришлось. Папа погиб, она одна осталась, и тут я еще со своим протестом. Она на почте работала, после того как письма, посылки, пенсии разнесет, ходила на вторую работу – обои клеить. Я у нее в то время нередко таскала деньги из пенсионных, которые она должна была людям раздать. Покупала себе все, что я хочу. А она потом с зарплаты откладывала деньги, чтобы все вернуть. Стыдно сейчас, конечно, но тогда я просто ненавидела ее и всех вокруг за то, что мне столько лет врал.

Жить отдельно от мамы я начала в 16 лет – поступила в колледж и переехала в общежитие. Там проучилась два курса. Оставался последний, но я не доучилась, ушла, потому что чувствовала себя слишком взрослой для того, чтобы сидеть за партой. Тут уже подружки, друзья, мальчики, алкоголь. Меня даже из общежития выгоняли за пьянки.

Если честно оценивать ситуацию, то с тех самых пор и до сегодняшнего момента с определенной периодичностью все это и длилось. Сейчас я месяцев 5 уже вообще не употребляю. А тогда даже в голову не приходило остановиться, вообще не видела в алкоголе проблемы. У меня была потребность выпить, и все.

После колледжа я устроилась работать в кафе тут у нас неподалеку, проработала там довольно долго, около 5 лет. По выходным с зарплаты выпивала. Потом познакомилась со своим будущим мужем. Мне тогда было 20 лет, а ему 26. Он сначала зашел в кафе как клиент, а потом уже мы начали общаться. С ним вместе мы тоже пили. А что нам еще делать-то было? Без алкоголя не получалось расслабиться.

Через пару месяцев я забеременела, и вот тогда был самый огромный промежуток времени, когда я не пила – осенью мы узнали, что у нас будет ребенок, в апреле поженились, у нас родилась дочка и потом я полгода, наверное, кормила ее грудью. Все это время оставалась в трезвости. Но дальше все равно случился срыв. Не то, чтобы запои. Но вот захотелось – говорю мужу, чтобы купил. Выпили, на утро плохо, похмелились. Ну и все. До следующего раза. Такого, чтобы мы месяцами пили, не было. Бывали срывы, так скажем. А когда Полине исполнилось 9 месяцев, мы с ней попали в больницу. И вот там я, сделав тест, узнала, что беременна во второй раз.

Пока вынашивала Максима, я тоже не пила – это самые длительные мои промежутки были.

Дети подрастали. В этом году Полине уже 5 лет исполнилось, а Максиму 4 годика. То, что мы с мужем выпивали, на заботе о детях не сказывалось – у нас всегда дома было чисто, еда приготовлена, одежда постирана. В общем, вполне справлялись, и никто на нас внимания обращал. Жили себе и жили.

А потом мой муж, это было летом 2023 года, подписал контракт и ушел на СВО. Вот тогда у меня случился самый сильный срыв.

Мы с ним такую возможность обговаривали, он хотел пойти, но это все как-то не решено что ли было, не окончательно. Он планировал не через министерство обороны, а через частную военную компанию, чтобы не бесконечно там быть, а определенный срок по контракту. А тут все как-то резко, спонтанно произошло. Я ушла в больницу с

ребенком, прихожу, а он уже приносит мне документы с контрактом. Оказывается, он все уже решил без меня.

У меня в тот момент словно еще раз весь мир перевернулся, как и в одиннадцать лет. Конечно, очередная пьянка у нас с ним тогда случилась, и я уже не помню, по какому именно поводу, но мы очень сильно поругались. Он меня ударил. Я тут же вызвала полицию, и его забрали. А я уложила детей и легла вместе с ними спать. Утром пришла моя приемная мама. Я, получается, еще не протрезвела до конца. Мы столько выпили, что я почти ничего не помнила. И мама, глядя на все это, вызвала опеку. Они приехали. Полину отвезли в реабилитационный центр. А меня с Максимом положили в детскую больницу. Он в тот период болел, температура была, в больнице еще и обнаружили, что гемоглобин у него низкий. Так мы все оказались по учреждениям. К счастью, в тот раз детей забирать не стали, довольно скоро мы вернулись домой.

Мужа тогда, кстати, закрыли на трое суток. Он вышел – просил у меня прощения, говорил, что это он дурак, во всем виноват. Конечно, я простила. У него тоже семейная история – сплошные трагедии. Их было шестеро детей в семье. Когда моему мужу было тринадцать лет, его мама умерла, а отца убили. Мама с наркотиками связана была, а отец был типа крутой и, судя по всему, кому-то дорогу он перешел. Это все в 90-е было, разборки все эти. То есть у моего мужа тоже опыт сиротства в итоге. Их всех после смерти родителей забрали в детский дом, кроме старшей сестры – она уже совершеннолетняя была. Он помнит, что сестра ездила к ним, навещала. И вот в один день, когда сестра к ним с гостинцами ехала, ее зарезали по пути...

Младших сестер и братьев мужа потом по приемным семьям поразобрали. Но там тоже оказалось не сахар – над ними издевались, потом обратно в учреждение вернули. А моего мужа никто не брал, он уже подростком был, так и вырос в детском доме. Конечно, ему было тяжело. В колледже он, как и я, компанией обзавелся, начал выпивать. Но он, в отличие от меня, получил образование. Потом еще

в один колледж пошел. Всего у него три образования. Все колледжи, куда поступал, заканчивал. Не бросал.

Конечно, с таким прошлым нам обоим было сложно строить семью. Поэтому и конфликты бывали, и алкоголь. Обычно мы ссорились, когда выпивали. А так, на трезвую голову, в принципе всегда находили компромисс. Муж у меня очень терпеливый. Мне мама говорит: «Я бы тебя пристрелила, у тебя характер – ужас!» Поэтому мы с мамой и не находим общий язык – она на своем стоит, я на своем. А муж часто мне уступает. Он может промолчать где-то. А может сказать: «Хорошо, лишь бы ты довольна была».

Кстати, когда он подписал контракт и ушел воевать, я первые три месяца не знала, что делать. Потому что некоторые моменты были на нем, он делал это всегда сам. Даже до абсурда доходило: я ему звоню туда, спрашиваю: «Что делать, что надо делать?» И вот он мне объяснял. В общем, я испытала сильный стресс от того, что осталась одна, к тому же переживала за мужа. А спустя какое-то время я еще узнала, что эти контракты автоматически продлеваются, что они там будут до конца, прям до самого конца. И тогда вообще у меня окончательно почва ушла из-под ног.

Я могла бы работать, отвлечься, точно пошла бы куда-то, чтобы просто не думать постоянно о муже. Но работать я не могу, потому что у меня Максим, он очень часто болеет. Никто меня не будет постоянно на больничные с работы отпускать. Бывают месяцы, когда он два дня здоров, а все остальное время болеет. Может, адаптация у него еще продолжается или что-то еще, я не знаю. Полина редко болеет, но с ней другие вопросы приходится решать. Она у нас с особенностями, пальчики сросшиеся у нее. Один мы отделили, в Питер ездили на операцию. И вот еще два остается разъединить. Еще нужна будет операция.

И вот я металась с детьми. Вроде старалась не пить, особенно маму боялась – уже знала, что она снова вызовет опеку – но это толком не останавливало. Так было трудно, столько стресса, что только алкоголь успокаивал. В итоге зимой у меня забрали детей. Сначала я очень злилась на маму. А потом поняла, что она просто ничего уже поделаеть

со мной не могла, я ее совершенно не слышала. В этот раз детей забрали в учреждение почти на два месяца, а меня позвали в Клуб «Устойчивая семья».

И вот тогда, как раз прямо во время занятий в Клубе, потихонечку-потихонечку у меня мозги начали вставать в нужное русло. Появились мысли новые, и я поняла, что есть другие варианты себя поддержать – не обязательно идти брать бутылку и пить. Если я морально устала, плохо себя чувствую, можно музыку любимую включить, можно пойти погулять, можно детей бабушке отдать, а самой пока уборку в доме сделать – мне это помогает. Мы это все на встречах обсуждали, про ресурсы говорили. То есть можно как-то переключаться. Раньше я не думала, что это так работает, что другие варианты тоже есть. А главное – что действительно не стыдно рассказать о своих проблемах, о переживаниях, что меня поймут. Никто в Клубе не осудит.

Стало легче, когда я поняла, что я не одна с такими проблемами, что у других тоже хватает своих трудностей. До этого из нашей группы я Лену только знала, одну маму. Где-то как-то мы пересекались, «привет – привет», и все. А с остальными встретились уже здесь. Много всего стали обсуждать. Постепенно начали как-то по-другому относиться к детям.

Вот урок один у нас был про детские обиды. А я иногда раньше воспитывала их криком. Ничего не могла с собой сделать, прямо психовала. А тут я узнала, что можно, оказывается, подойти к ребенку, взять его за руку ласково, посмотреть в глаза и на равных с ним поговорить. То есть узнать, что случилось, что его беспокоит, чем ему помочь. То есть не все криком решается. Много информации я узнала, много всего.

Детей я довольно быстро вернула домой. И у нас постепенно уже более теплые отношения стали складываться. До этого они молчали, как-то: «Не хочу, не буду говорить!» А тут у меня стало получаться расположить их. Полина чаще стала сама подходить ко мне: «Мамочка, ты у меня самая лучшая, я тебя люблю!» Это такая радость. У меня настроение сразу повышается. И Максим за ней повторяет.

Я думаю, он еще не осознанно это, но мне приятно же все равно.

Да и в целом психологически мне стало легче. Как-то спокойнее, что ли. У меня еще ситуация случилась в апреле, разгорелся пожар в квартире. Ремонт делали, баллон с краской оставили на балконе, еще что-то там такое было типа от тараканов. И зеркало рядом лежало. На солнце в итоге баллон взорвался, и все загорелось. У меня после этого аж до панической атаки дошло, я всю первую неделю, наверное, будильники ставила каждый час, проверяла, не горит ли чего. А психологи в Клубе и это со мной проработали, помогли.

Сейчас у меня план только один – мужа ждать. У меня уже по-другому в голове идет работа, мысли я привела в порядок. Допустим, если бы раньше появились деньги, я бы пошла и купила себе дорожный телефон. А теперь по-другому. Муж все, что получает, переводит на карту, к которой только у меня доступ есть. Мы купили за это время дом, делаем там понемногу ремонт. Муж купил себе машину, она стоит, ждет его. Это вот буквально за эти четыре месяца благодаря тем деньгам, которые он зарабатывает. У него ранение было, вот за эти деньги мы дом купили. До этого у нас только маленькая квартира была – мужу давали от государства как сироте. Но ее еще приватизировать надо.

Сейчас я уже не одна, мне кума помогает – крестная Максима. Муж ее помогает. Бабушка, дедушка тоже. А главное, мы с моим мужем на связи. Он планирует вернуться, говорит, что все будет хорошо.

Я без него никак не смогла бы с детьми. Помню, как только родила Полину, вернулась домой, а она плачет и плачет. Я просто не знала, что делать! С ума сходила от ее крика. Только потом уже, в Клубе, узнала, что у мамы, которую в младенчестве оставили, может быть такая тяжелая реакция на плач новорожденного ребенка. Говорю мужу: «Сделай что-нибудь, пусть она не орет!» И он как-то с ней справился, она на руках у него успокоилась...



Конечно, мы еще не до конца свои проблемы в семье решили, но мы с мужем к этому идем.

---

**Комментарий Просветовой Татьяны Александровны, педагога-психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Казенного учреждения Воронежской области «Нижнедевицкий социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»:**

В Министерство социальной защиты Воронежской области от организаторов Проекта «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» поступило предложение об обучении специалистов. Так я попала в проект. Согласилась сразу, потому что для меня это новый опыт. Правда, пугала неизвестность, но напряжение довольно быстро ушло. Обучение проходило легко и доступно. Прекрасные, душевные преподаватели, куратор региона – все профессионалы своего дела. Получила много важной и полезной информации, новые навыки работы в группе.

При открытии Клуба глобальных трудностей у нас не возникло. Директор Центра нас поддержала, поверила в нас. Любые возникающие сложности решались мгновенно. У нас сложилась настоящая команда. Каждый выполнял свою работу ответственно и с душой. Неоценимую помощь мне оказывала специалист по социальной работе. Все взаимодействие с родителями выстраивала она.

В Клуб «Устойчивая семья» мы пригласили родителей, дети которых находились в этот момент у нас в учреждении. Мамочки согласились сразу же. Активно посещали занятия, выполняли задания, делились в группе своими проблемами и вместе искали пути решения.

Со Светланой тоже индивидуально побеседовали буквально несколько раз, и потом она согласилась прийти в группу. Ее даже не надо было убеждать, потому что, видимо, все вовремя произошло. У нее как раз состояние было такое, что она нуждалась в поддержке и сама это понимала. И, конечно, я думаю, она нам как специалистам уже

доверяла, потому что ко мне ходили ее дети, мы о них немного общались. Думаю, благодаря этому доверие было. Светлане формат Клуба подходил вообще прекрасно, я это сразу увидела и предложила: «Давай попробуем».

И вот мы все собрались. Первый раз сели с родителями в круг для тренинга. Мама как-то сначала немножко смущались, все больше молчали, наверное, не до конца понимали, для чего им это нужно. Может быть, информация была сложноватой для первого раза. Но уже на следующем занятии они стали раскрываться. И уже вижу, что групповая динамика, как говорят, пошла. Одна мама у нас все время плакала, на всех занятиях. Для нее семейные отношения в целом оказались очень болезненной темой. И, знаете, такая группа хорошая подобралась, они такие молодцы, наши девчонки, – друг друга поддерживали, очень бережно относились.

Были и сложные очень моменты, прям такие, что заплакали все. На теме детской травмы. Особенно когда мамочки про себя рассказывали, про свои детские воспоминания. Мы рисовали много на этих занятиях, чтобы эмоциональное состояние в баланс привести. К сожалению, многим из них родители ничего не дали, ну просто ничего. Ни заботы, ни любви. В общем, по-разному у нас было, но, тем не менее, вот прямо как-то совпало все.

Я наблюдала, как Светлана училась прислушиваться к потребностям своих детей. Она начала видеть отрицательные стороны своего воспитания. Смогла найти в себе ресурсы для изменения своей жизненной ситуации. Меня это очень радовало. Я видела счастливые глаза ее детей, когда она их забирала – это самое ценное. Семье Светланы и другую помощь оказывали. Консультировали по медицинским вопросам. Куратор Проекта по Воронежской области предложила Светлане пройти бесплатное обучение для получения профессии.

И, знаете, я хочу сказать, что для меня как для Лидера Клуба вообще весь этот формат стал открытием. Мы, когда завершили с мамочками программу «Азбука счастливой семьи», устроили праздничное чаепитие, вручали

сертификаты, и я встала и честно им призналась: «Вы знаете, вот вначале я не верила в Клуб, а теперь могу сказать – да, это возможно. Это реально работает!»

Если бы я сама не попробовала, то никогда бы не поверила, что можно такие отношения создать в группе тяжелых родителей, что они дальше как будто сами друг друга лечат. Теперь мамочки наши сами уже приходят, рассказывают, что и как у них. Делятся, что хорошо, а что беспокоит. Говорят: «Мы и на новые группы придем, зовите!» Конечно позовем.

Сейчас у Светланы все хорошо. Дети дома, она ведет нормальный образ жизни. Семья улучшила жилищные условия, переехала жить в собственный частный дом. Со Светланой мы поддерживаем связь. Она обращается ко мне за профессиональным советом и консультациями. И сама она теперь для других мамочек «эксперт опыта». Поэтому мы ее часто приглашаем на различные семейные мероприятия.

И, кажется, даже наша команда как-то стала крепче – специалисты по работе с семьей помогают, мы все время с ними на связи, если что надо кому – «Да, давай, сейчас решим! Да, давай попробуем!» И, конечно, директор всегда на нашей стороне и на стороне семьи, а это важно.

Я уверена, что Клуб «Устойчивая семья» – это отличная возможность для родителей изменить жизнь своей семьи к лучшему. Считаю, что для родителей группы риска обучение в Клубе «Устойчивая семья» необходимо сделать обязательным не только в социальных учреждениях, но и в учреждениях образования.

## 5. Мамы без материнства

Назовите меня лучше Ангелиной в этой книжке. Я не хочу, чтобы мое настоящее имя знали по всей стране. А так-то, да, родилась в Нижнем Новгороде. Я внебрачный ребенок. Моя мама возлагала большие надежды на того человека, который был моим отцом – думала, что после родов они распишутся. Но нет. Мужчина просто открестился от меня, сказал ей: «Это не моя дочь. Ты ее где-то нагуляла». И уехал.

Я у мамы первый ребенок. Ей было тогда 24 года, и она осталась совсем одна со мной на руках. Моя тетя, родная сестра мамы, выгнала ее из дома, а после продала квартиру, которая досталась маме и тете от их родителей. Я вообще не поняла, как так получилось – моя мама тоже была прописана в этой квартире, а о продаже она ничего не знала. В итоге с этих денег, которые тетя получила, она купила комнату в коммуналке для нас с мамой. И мы остались вдвоем. Никаких родных у нас не было.

Родители мамы умерли рано – ей было всего 16 лет, когда не стало моей бабушки, и 18, когда ушел из жизни дед. Мама говорила, он к тому времени сильно пил, умер от алкоголизма. А бабушка болела, у нее были проблемы с сердцем. И вот после смерти бабушки остались две несовершеннолетние девочки – мои мама и тетя – за которых дед не мог взять на себя ответственность. Тогда наши родственники из Москвы забрали маму и тетю к себе, чтобы они не попали в детский дом. Тетя потом по совершеннолетию так и осталась жить в Москве, а мама вернулась в Нижний Новгород. Окончила здесь техникум, начала работать бухгалтером.

Со своим первым мужем она познакомилась только 2 года спустя. Он стал отцом моей младшей сестры. Помню, отчим со мной поначалу сюсюкался. Потом стал все чаще наказывать. Однажды поставил меня в угол, а сам уснул. Я в тот день очень долго стояла в углу с руками за спиной и научилась спать стоя. Помню еще один раз: я не уследила за сестрой, и меня поставили на горox на колени. А когда

мне было 6 лет, мама с отчимом развелись. Это время я помню урывками, в основном только то, что они много ссорились. Отчим был хоккеистом, он получил травму и подсел на наркотики, а еще много пил, из-за чего все время возникали скандалы. Один такой момент запомнился четко: я стою в коридоре, у меня на руках младшая сестра. А отчим с матерью в комнате дерутся: мама кусает его, пытается вырваться, но он вообще невменяемый. Мне было очень страшно, до слез. Но я понимала, что у меня сестра, я не могу плюхнуться на пол и разрыдаться, потому что она тоже рыдает и ее надо успокоить. По сути, в тот момент у меня закончилось детство.

После развода у мамы стали часто случаться приступы агрессии. В итоге сестру забрала к себе бабушка со стороны ее отца, хотя мама не хотела ее отдавать. Мы снова остались с мамой одни, и я за все получала. За то, что была похожа на своего отца, за развод с отчимом, за то, что сестру забрали, за то, что я шумела или что-то не так говорила. Мама не справлялась с собой совсем. Она не пила и даже не курила. Но у нее было тяжелое психическое состояние. А еще она начала вдвое больше работать. Иногда забирала меня из садика только после 9 вечера. Мне там стелили постель до ее прихода. Иногда забирала меня вовремя, но, когда мы приходили домой, она меня укладывала спать и опять шла на работу. У нее была своя зависимость – трудоголизм. Думаю, так она уходила от реальности. А я с 6 лет была сама по себе.

Однажды, это было уже в школе, я пришла домой после уроков. Дома никого не было, есть было нечего, и я стала сама с собой играть, чтобы как-то отвлечься. Ничего плохого я не хотела, просто всегда была исследователем – даже игрушки разбирала на части. И тут мне попались спички. Одной чиркнула, другой, оранжевое пламя, синее... Потом мне это надоело, и я стала смотреть телевизор. Но не заметила, что загорелся балдахин на детской кровати. Только когда сильно запахло гарью, я увидела полыхающую кровать младшей сестры. Вот тогда сильно испугалась. Дым поднимался к потолку, я каким-то чудом поняла, что

надо пригнуться. Не знаю, как сообразила, но добралась до окна, открыла его, потом выключила всю технику из розеток. И попыталась сама потушить пожар - накидывала на огонь все, что попадалось под руку. Но он разгорался только сильнее. Когда я уже стала задыхаться, выбралась из комнаты и постучалась к соседям. Открыл дед, но он не сразу сообразил, что происходит. «Что-то гарью пахнет», – говорит. А я отвечаю: «Там все накрыто, не переживайте». Он мне предложил поесть, и я набросилась на еду, а сам пошел к нам в квартиру проверить, что и как. Он смог все потушить, даже пожарных не вызывали. Но комната почти целиком сгорела: кровать сестры, моя кровать, сервант, книги, игрушки...

До вечера я просидела у соседей, как была, в школьной форме. А когда мама пришла домой, она сильно меня побила, и я стояла в углу всю ночь. У меня потом долго болела спина. С того дня у меня вообще пропало желание учиться. А для кого? Маме это было не надо, да я толком ее и не видела – она была на работе или спала. И весь первый год в школе у меня пропал. Я хулиганила, хотела как-то привлечь к себе внимание мамы. Но ей было все равно. Зато из-за плохого поведения и оценок меня не смогли перевести во второй класс. Сказали: «Либо второй раз в первый класс, либо во второй, но в коррекционной школе». Мама сказала, что во второй раз в первый класс она не хочет, и меня перевели в другую школу.

Летом перед вторым классом я только и делала, что гуляла. На улице у нас была своя компания. И вот однажды мы с ребятами сильно подрались – я вообще любила драться – а на следующий день я зашла в магазин. Стояла там, как обычно, у стеллажей с журналами и разглядывала их. Сама вся в синяках, худая, глаза голодные. В общем, меня заметили и аккуратно так отвели в комнату для сотрудников, угостили булочкой, дали воды. А сами тем временем вызвали полицию. Я даже не поняла, к чему это все. Спокойно ела – у меня соображалка как будто улетела куда-то. Меня увезли в отделение полиции, там начали расспрашивать, откуда синяки. И я почему-то сказала, что синяки из-за

мамы. Хотя в тот раз они были из-за драки. Мама меня так не била – она старалась бить туда, где под одеждой не видно.

В общем, поздно вечером она приехала в полицию, ее допросили и отпустили домой. А меня повезли в больницу. Не помню точно, сколько я там находилась, но несколько месяцев точно. Никто ничего не объяснял. Я думала, полечат меня, допью нужные лекарства, и мама меня заберет. Но вместо этого за мной вдруг приехала какая-то незнакомая старушка и сказала, что ей надо отвезти меня в учреждение для детей, оставшихся без попечения родителей. И меня привезли в детский дом. Сюда, в это самое здание, где мы с вами сейчас разговариваем. Конечно, здесь я стала хулиганить еще больше. Хотела устроить бунт. Не понимала, зачем вообще меня сюда забрали, ни о чем не спросив.

Мама смогла вернуть меня домой только через год. Там шли разные суды, но больше не из-за меня, а из-за сестры. Ее тоже забрали. Были обвинения и за мои синяки, но потом их сняли, вынесли предупреждение и отдали меня маме. Это было примерно в середине третьего класса.

Когда мама в очередной раз появилась в детском доме, я подумала, что она просто пришла меня навестить. И тут она вдруг говорит: «Давай, собирай вещи, поехали». Не знаю, сколько времени я стояла в ступоре, не могла поверить своим ушам. Она еще несколько раз это повторила, и только потом до меня дошло – я побежала вверх собирать вещи. Она вроде приходила ко мне, мы виделись, но я все равно не верила, что нужна ей. А тут такое! Я была счастлива.

Оказалось, что у мамы к тому времени появился другой мужчина – мой новый отчим. Он относился к нам сестрой хорошо. У сестры тогда обнаружили аутизм, и мама стала много ею заниматься. А отчим со мной больше времени проводил. Он работал на военном заводе, а я же любознательный человек, вот и расспрашивала его обо всем. Вместо сказки перед сном он мне рассказывал, как у них там производство устроено, и я засыпала. Мама тоже стала

намного мягче, новый муж хорошо на нее влиял. Бывало, конечно, мне от нее прилетало, но уже не так, как в детстве. Мы много гуляли всей семьей, у меня учеба подтянулась. Со мной и мама, и отчим занимались. Было ощущение, что жизнь наладилась. Я была очень рада, что мама на меня обращает внимание, что наконец-то у меня есть настоящий папа. Мне стало интересно заниматься творчеством. Мама теперь покупала нам пластилин, карандаши – в детстве ничего этого не было. Я научилась шить одежду для куклы сестры. И уже не зависала на улице как раньше, да и мама меня не отпускала – боялась, как бы опять я что-нибудь не натворила. До 5 класса мне было очень хорошо.

А потом я все-таки стала самостоятельно гулять, начала вливаться в плохие компании, потому что меня они притягивали. Мы вместе с другими детьми хулиганили. Сначала мама переживала, но потом решила, что я уже взрослая и со всем разберусь сама. Мы стали как подруги. Вечером я варила кофе себе и ей и за чашкой кофе мы с ней болтали, обсуждали, что произошло. Я спокойно делилась всем, что у меня происходит на улице, и чувствовала себя окончательно взрослой. В 14 лет начала подрабатывать, сначала для себя, а потом уже и для семьи – отчиму тогда сильно сократили зарплату, и я понимала, что ситуация сложная. Могла принести маме денег, могла купить сестре вкусняшек. Немного оставляла себе. На подработках долго не задерживалась: то листовки раздавала в одном месте, то на мероприятиях помогала в другом, однажды даже грузчиком работала. В 9 классе я уже совсем не интересовалась школой. И еще у меня появился молодой человек.

Он, можно сказать, сирота. Его мама хорошо так пила вместе с отцом на пару, и его рано забрали в детский дом. Потом, где-то в 8 лет, его вместе со всеми братьями взяла родная бабушка под опеку.

Тем временем в нашей семье снова все пошло не так – мама развелась с отчимом. Потом она нашла себе нового ухажера, переехала к нему вместе с сестрой, они поженились. А я с 16 лет стала жить одна в нашей комнате. Мой парень



переехал ко мне, и мама на это спокойно реагировала. А потом я забеременела. Не сразу обратила внимание на задержку, потому что сбои в цикле были постоянно. Но когда прошло уже несколько месяцев, я подумала, что что-то не так. Сделала тест. И тогда все поняла. Парень, конечно, был в шоке, мы ничего такого не планировали. Позвонили моей маме. Она меня удивила: не кричала, не ругала, просто сказала: «Давай мы сначала с тобой сходим к гинекологу». Мы сходили, и мне подтвердили беременность. Маму поздравили с тем, что она будет бабушкой. Мне в тот момент хотелось провалиться сквозь землю от стыда. Единственный плюс был в том, что мама не била меня, не обвиняла, она как-то сгладила ситуацию.

Сначала мы с парнем жили с ней. А потом переехали к нашим друзьям, потому что мама сказала, что будет делать ремонт. Но ситуация еще осложнялась тем, что мой парень не работал. Это бесило всех. Я много нервничала, не понимала, что будет дальше. И вот в начале третьего триместра беременности у меня началось кровотечение. Я еще ходила несколько суток так, не знала, что это опасно. А когда мне стало уже очень плохо, это заметила моя подруга. Она поехала со мной сначала к моей маме за документами и уже оттуда вызвала скорую. Меня отвезли в роддом, быстро сделали УЗИ и тут же повезли в операционную. Врачам пришлось делать кесарево. Малыш появился на свет на сроке 7 месяцев, его положили в реанимацию. Мне было очень страшно, я не знала, что делать. Со мной никто не говорил.

Из родильного дома меня выписали без ребенка. Мама в тот момент была на работе, это еще можно понять. Сестра без мамы выходить из дома не любит. А вот парень мой... Перед тем, как меня выписали, я позвонила ему, спросила, придет он за мной или нет. Он сказал: «Да, сейчас приеду». Но к моменту выписки его не было.

Пока малыш лежал в реанимации, я должна была приносить для него подгузники, пеленки, салфетки. Но брать это было неоткуда, и поэтому я его не навещала. Мне было стыдно, что не могу ему ничего принести. В тот период мне

самой было нечего есть и негде жить, мы с парнем скитались по знакомым. Он по-прежнему нигде не работал. Куда обращаться за помощью, я даже не представляла. И никто из родных поддержку не предлагал. А когда пришло время забирать сына после реабилитации, мне на сотовый впервые позвонила опека, и я услышала: «Ребенка вы не посещали, ничего не делали, на вас написали акт об оставлении». Только потом знакомые сказали мне, что я, оказывается, могла остаться с ребенком в больнице, но я этого даже не знала! Меня же выписали, просто сказали: «Иди».

В итоге сына поместили в государственное учреждение для сирот. Я еще как-то общалась с отцом ребенка, ждала чего-то, надеялась, что он начнет работать и сына мы заберем. Но этого не произошло. В итоге я сказала ему, что больше так не могу, и в начале декабря он уехал.

Перед Новым годом мне звонит специалист по социальной работе, Кристина Николаевна, и говорит, что через пару часов она с коллегой приедет ко мне пообщаться. После разговоров с органами опеки у меня ни к каким государственным службам теплых чувств, понятно, уже не было. Я им не доверяла. Я испугалась даже того, что они меня вычислили, ведь жила я в то время на птичьих правах у семейной пары, моих знакомых. У них двое детей, и вот они мне предложили быть их няней. Я согласилась – никаких других вариантов у меня все равно не было. Когда специалисты приехали и начали звонить, а потом стучать в дверь, я была дома одна с детьми, и мы сильно испугались. Я просто не открыла дверь.

А потом мы со специалистами договорились встретиться уже в центре, на их рабочем месте. И вот когда я шла к ним, то вспомнила, что уже была там раньше! Оказалось, это тот самый приют, в котором я провела целый год в детстве. Я в тот день долго стояла у калитки и не хотела заходить. Столько разных воспоминаний нахлынуло!

Но ради сына все равно вошла. Мы поговорили в спокойной обстановке – меня очень подкупил такой подход. Мне сказали, что помогут. И совсем неожиданно было, когда они предложили вместе со мной поехать к ребенку. Всю

дорогу мы разговаривали, общались. Я не почувствовала осуждения с их стороны, и это было что-то совсем новое для меня. А когда приехали и я увидела своего сына, то расплакалась. Долго не могла успокоиться, слезы так и текли ручьем. В тот момент я поняла, что мне надо разобраться со своей жизнью, сделать все, чтобы забрать ребенка. Я сказала Кристине Николаевне, что это мой сын, я его заберу.

И они стали мне помогать.

Сначала мы вместе собирали все нужные бумаги. Потом меня позвали ходить в Клуб «Устойчивая семья». Тогда я уже с психологами центра, Верой Семеновой и Натальей Аврамовой, познакомилась ближе. Они мне рассказали, что будут тренинги, разные упражнения, игры, и мне стало интересно. Я и сама хотела побольше узнать о том, как воспитывать ребенка, у меня же опыта такого не было. В 17 лет родила, никто к этому не готовил. Хотя детей я любила всегда.

И вот спустя десять месяцев после рождения сына мы вместе со специалистами забрали его из дома ребенка, и нам разрешили вместе пожить в социально-реабилитационном центре. За это спасибо огромное! Тут не предусмотрено было место для мам с детьми, но руководство пошло навстречу, и это спасло – мне некуда было идти. Я думаю, у многих молодых мам есть такая проблема.

Не знаю, как такое возможно, но в учреждении я себя почувствовала как в семье. Мне очень этого не хватало. В Клубе говорили, как важно научиться чувствовать себя и ребенка, понимать потребности малыша, а для этого за ним нужно внимательно наблюдать. Я так и делала. Оказывается, это не сложно, когда меня не ругают, не осуждают, а хотят помочь. Мне кажется, такой заботы как здесь, в центре, я никогда не знала со стороны родной матери. У нас были хорошие моменты в отношениях. Но вот именно отношения «мама–дочка» – с этим трудно было всегда. Мне все время хотелось ее заботы, внимания, а этого почти не было. Наверное, то, что у нее рано умерли родители и потом ее бросил мой отец, да еще и оболгал, сильно

повлияло на ее состояние. Мне кажется, она почти все время чувствовала себя плохо и как будто пряталась от своей боли на работе. Только если у нее был хороший любящий мужчина, она какое-то время справлялась с детьми. На то, что мама меня сильно била и ругала, я уже не обижаюсь. Сейчас у нас с ней даже стали понемногу налаживаться отношения, она начала помогать финансово. Но я знаю, что не нужно мне на нее рассчитывать. Нужно на себя.

Я хотела бы встать на ноги и жить самостоятельно, получить профессию мастера по маникюру и социальное жилье. Конечно, совсем одной мне тяжело. Но мне помогали, зная нашу с сыном ситуацию. И от этого становится намного легче. Пока ходила в Клуб, даже курить бросила, ведь нет постоянного стресса, да и не так сильно хотелось. Понимаю, что мне самой себя нужно вводить в правильное русло. Чтобы мой ребенок понимал, что он нужен и важен, чтобы не чувствовал себя оставленным, как я в детстве. Дети хотят от своих родителей одобрения, хотят знать, что они нужны. Я поняла это очень давно – видела, как одноклассников хвалят, и у меня самой была такая мечта, чтобы мама меня когда-нибудь похвалила. А еще у некоторых моих одноклассников была полная семья. И я испытывала к ним дикую зависть, так тяжело мне рядом с ними было находиться, что даже желание учиться или вообще что-то делать улетучивалось.

В Клубе я убедилась – всем детям нужны родители. Не только мне в детстве нужна была мама. Всем. Я не хочу в своей жизни работать, как она, круглосуточно, и уж тем более не хочу вымещать злость на ребенке за его отца. У меня ведь похожая ситуация: родной отец сына испарился. Это очень больно. Бывает, я вспоминаю, что он так поступил, и мне очень тяжело. Да, он так сделал, это было его решение, но ребенок вообще ни в чем не виноват.

Ребенок только пришел в мир, еще разбирается, как тут все устроено. Нельзя оставлять его одного. Ему обязательно нужны родители, чтобы узнавать этот мир. Нужна мама, которая заботится и любит.

Я поняла, что пока еще такой мамой стать ему не смогу...

---

**Комментарий Веры Юрьевны Семеновой  
и Натальи Александровны Аврамовой, педагогов-  
психологов, Лидеров Клуба «Устойчивая семья» на базе  
Государственного бюджетного учреждения «Социально-  
реабилитационный центр для несовершеннолетних  
«Улыбка» Автозаводского района г. Нижнего Новгорода,  
Нижегородская область:**

Глубокий кризис в семье Ангелины начался задолго до ее рождения. В тот момент, когда ее мама осталась сиротой в 16 лет. Рождение Ангелины было связано с еще одной тяжелой потерей для ее матери – отец ребенка отказался от отношений и идеи создать семью. Видимо, это усугубило боль прежней утраты, и мама Ангелины не справилась с материнством. Сценарий социального сиротства, к сожалению, продолжил развитие. Он коснулся самой девочки, а потом и ее сына.

Куратор Проекта «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» в регионе Светлана Гринберг обнаружила сына Ангелины в доме ребенка далеко от места проживания его мамы. Ангелину мы разыскали, пригласили в Клуб «Устойчивая семья», взяли на комплексное сопровождение. В процессе работы Клуба и благодаря сопровождению Ангелина воссоединилась с 10-месячным сыном. Ей предоставили возможность проживания в реабилитационном центре вместе с малышом. Специалисты центра стали для девушки заботливой семьей. Она начала учиться быть мамой – старалась почувствовать себя и своего ребенка, пыталась угадывать потребности сына. Ангелине нужно было осваивать навыки самостоятельной жизни, нужно было получить профессию, жилье. К сожалению, такой услуги для молодых мам с детьми у нас пока еще нет, но скорее всего Ангелине потребовалось бы сопровождаемое проживание, причем на довольно длительный срок – от двух-трех лет. Несколько месяцев, что она провела с сыном в реабилитационном центре, оказалось явно недостаточно, чтобы в юной маме, которая так и не узнала в своей жизни материнской любви, сформировать устойчивую родительскую позицию. Ангелина,

к сожалению, сама отказалась от ребенка. Для каждого специалиста, кто работал с ней и уже видел положительные изменения, это оказалось ударом. Мы объяснили, что она может видиться с ребенком, может забрать его позже. Мы связывались с мамой Ангелины, просили ее включиться в жизнь внука. Но этого не произошло. И Ангелина приняла решение отказаться от родительских прав, чтобы ее сын мог рассчитывать на усыновление. Она не хотела, чтобы ребенок попал в детский дом. Хотела, чтобы он жил в полной любящей семье – такой, какой никогда в жизни не было у нее самой. Наверное, с ее стороны, учитывая весь сложный жизненный путь, это решение можно рассматривать как заботу о сыне, о его благополучном будущем.

Ребенка спустя некоторое время передали в семью на усыновление. Ангелина знает новых родителей и знает, что она сможет общаться с сыном, когда захочет. Малыш быстро пошел на контакт с усыновителями, у них в семье прекрасный опыт воспитания родных детей. Мы уверены, что семья справится, они с нами постоянно на связи. Чуть ли не каждый день присылают фотографии, видео малыша, знают, что мы о нем волнуемся.

Ангелина искренне пыталась, но не смогла за короткий срок восполнить дефицит материнства, с которым жила всю жизнь. Если бы существовала возможность обеспечить Ангелину материнской любовью, чтобы в ней самой успела сформироваться материнская доминанта, это было бы прекрасно. Но у Ангелины, которую не любила мама, оказалось слишком мало душевных ресурсов, которые нужны ее ребенку. Как-то раз в Клубе Ангелина сказала, что, похоже, вообще не сможет никогда никого полюбить. Это, к сожалению, объяснимо – если человека в детстве не любили ни мама, ни папа, ни бабушка, ни дедушка, то и он не может любить. Не знает, как это чувство устроено и откуда оно берется.

Возможно, избежать семейного сценария социального сиротства удалось бы на том этапе, когда бабушка и дедушка, родители мамы и тети Ангелины, еще были живы. Возможно, помогло бы лечение деда от зависимости и его

реабилитация, а также качественная медицинская помощь бабушке. Но этого мы уже никогда не узнаем.

Ангелина сейчас работает на пункте выдачи Wildberries. Она справляется и может обеспечить себя. Это уже немало. Правда, говорит, что не собирается больше строить отношения с мужчинами и рожать детей. Но мы не можем знать, как изменится ее позиция в будущем. Возможно, она найдет в себе силы обратиться за психологической реабилитацией, за терапией и сумеет справиться с тяжелым разрушительным опытом. Мы со своей стороны всегда ее ждем и вместе с усыновителями ее ребенка открыты к общению.

Мы глубоко переживали ситуацию. Ангелина стала едва ли не первой мамой в рамках Проекта в нашем регионе, которой мы начали помогать. Но мы понимаем, что так бывает. Исследования и наша личная практика говорят о том, что не всем родителям с тяжелым опытом удастся помочь. И тогда необходимо помочь ребенку обрести любящую заботливую семью. Мы продолжаем свою работу.

## 6. Папина дочка

Я родилась в Выксе. И выросла тоже тут. Зовут меня Светлана. Про детство? Нормальное было детство. Я росла в полной семье, с родителями. Папа умер, когда мне было уже 25 лет, я замужем была, двоих детей растила. То есть во взрослом возрасте потеряла отца.

Конечно, мама с папой, когда я маленькая была, часто ругались. Скандалы были, отец временами выпивал, как и все, – это же частое такое явление – но по крайней мере родители не разводились. Маму он, бывало, обижал, я это видела. Но я всегда была папина дочка, он мне всю жизнь говорил, что любит меня больше, чем маму. Мне это приятно было, потому что у меня, во-первых, с мамой были натянутые отношения, по крайней мере, начиная с подросткового возраста. А во-вторых, сколько я себя помню, она всегда меня упрекала: «Ты вся в отца!» А в-третьих, я ее обвиняла в том, что она брата старшего любит, а меня нет, прямо так ей и говорила: «Вот он у тебя хороший, а я плохая». Сейчас уже нет такого, чтобы я сильно на нее злилась. Тем более, хочешь – не хочешь, а будешь общаться. У меня старший сын с инвалидностью, он с моей мамой живет. Когда он заболел, младшему ребенку было полгода. И мама с ним начала по больницам мотаться, а я с младшим дома сидела, сейчас вот так старший с ней и живет.

Когда папа умер, я даже не знаю, какая у меня реакция была. Какая-то заторможенная. Я очень сильно винила себя в его смерти. Мы все сидели рядом с ним, когда он умирал. Тяжело болел, ухаживали за ним все: мать, старший брат и я. Ну, и в тот момент мама уже давай по телефону родных и соседей обзванивать: «Ой, все, там осталось чуть-чуть». Я ей говорю: «Ну вот что ты звонишь, сколько ему осталось, столько и осталось. Сиди спокойно». Но она успела позвонить соседке. В дверь позвонили, я пошла открывать, впустила ее, захожу обратно в комнату к отцу, а брат мне говорит: «Все, умер». Я не знаю почему, но я как-то сама себе в голову вдолбила, что это я смерти отца открывала дверь.



Может быть, ему уже надо было уйти. Может, уже слишком тяжело из-за болезни было. Но на тот момент я себя винила. За то, что именно я пошла открывать эту дверь. И потом, на похоронах, я винила себя за то, что достаточно долго не могла плакать. У меня глаза прям иголками тыкнуло, прям больно было, но ни одной слезинки не выпало. Приходили коллеги, дальние родственники, знакомые – все они плакали. А я не могла, стояла прямо перед его гробом и не могла заплакать.

Сейчас я уже стараюсь так не думать об этом. Опять же, сколько лет уже прошло. Но первое время, конечно, мне очень тяжело было. Несколько лет. Вечером детей укладывала спать, а сама садилась на пол рядом с диваном и разговаривала с отцом. Я чуть ли не физически ощущала, что он со мной рядом сидит. Он же единственный был, кто по-настоящему любил меня. И вот я сидела, ему выплакивалась, выговаривалась, он меня поддерживал. Сейчас уже нет такого, конечно. Но папа был единственным, кто мне говорил: «Я тебя больше всех люблю, ты у меня самая главная в жизни». Ну еще с отцом папы, моим дедом, мы хорошо общались. У нас даже дни рождения с ним в один день. И вот я приходила, а он улыбался и говорил: «О-о-о, это мой Годок пришел». Я долго не могла понять, почему «Годок»-то. Да, у нас с дедом дни рождения в один день, но не в один же год. Мне это только пару лет назад объяснили. У меня дед был моряком, а сейчас муж у меня тоже морпех, и вот на день ВМФ друзья его собрались, я к ним подхожу и спрашиваю: «Ребята, объясните мне, почему меня дед “Годок” называл?» Они говорят: «Ну, это наше, морское. Парни молодые, когда приходят на флот, год только отслужили, они зеленые еще. И вот так их зовут – “Годок”. Маленькие вроде как».

Старшего своего ребенка я родила, когда мне было двадцать лет. Была не замужем. Мы с отцом ребенка летом, в июле, по-моему, познакомились. В сентябре я уже забеременела. Конечно, я хотела, чтобы все как у людей. Отцу ребенка было двадцать пять, вроде взрослый уже человек. Но он мне сказал, что еще не готов стать отцом. Слишком

молод. В итоге не женился, ничего. Послал меня на аборт, а я его – куда подальше. Это было в ноябре. И я стала ждать сына. На тот момент, видимо, сил у меня еще было много, и я достаточно стойко это все переносила. Хотя, конечно, неприятно как-то было все это, тяжело. Мама моя потом всю беременность ему названивала, судом грозилась и говорила, что его избивать будут. А я говорю: «Да отстань ты, нужен он тебе. Ну не хочет он этого ребенка, и бог с ним».

Мама и папа в период беременности поддерживали меня. Не ругали. Вот что удивительно, именно во время беременности мама все время со мной была рядом. Это, наверное, единственный момент, который я сейчас могу вспомнить, где она поддерживала. А потом вот опять как отрезало...

Леше моему было около годика, когда я познакомилась со своим будущим мужем. Ну, такой любви там прям не было, я сразу говорила, что ищу папу для своего ребенка. Но и из него тоже папы не вышло. Мы с ним познакомились в 2007 году, в 2008 расписались, и через пару лет у нас родилась дочка, а в 2014-м мы уже официально развелись. Но в 2015 году я родила от него еще и третьего ребенка, потому что мы хотя и развелись, а жили все равно вместе.

Ну, как это обычно бывает, поначалу все было хорошо. Это, наверное, распространенная такая ситуация: замуж выходишь, кажется, чуть ли не за принца на белом коне. На работу ходит, деньги приносит, к сыну моему хорошо относится, тот его даже папой называет. Что еще надо? Ну выпивает иногда, да, но в пределах нормы. Опять же, ведет себя адекватно. То есть до появления нашего общего ребенка в принципе все было более-менее нормально. А вот потом началось – по пьяни пошли в ход и руки, и ноги. Это, наверное, когда дочке было два годика. До крови меня бил. Зубы мне выбил. Я ему тоже в ответ давала, что я, смотреть на него буду? Он даже боялся на работу ходить, потому что вся моська расцарапана была. В общем, война у нас шла не на жизнь, а на смерть. И куда с этим? В полицию обращаться было бессмысленно. Семейные разборки. Я, наверное, пару раз их вызывала. Они приходят, забирают его, до угла дома довезут, там высадят, и он опять ко мне

в квартиру возвращается. Только еще злее становится. Ну и смысл? Еще меня пытались уговаривать, что не надо писать на него заявление в полицию, ребенку нужен отец. А я говорю: «Вы с ума сошли, лучше совсем без отца, чем с таким!»

И я же права оказалась. Это, получается, было в конце 2013 года. Муж с детьми сидел, я на работе была. Прихожу с работы, все уже спят. А утром просыпается ребенок, и я вижу у него на спине отпечаток ладони. Я собрала детей, сказала, что в школу с сыном пошла, а сама отвела маленькую в садик, старшего сына под руку – и снимать побои. А после этого сразу подала на развод. Он отмазался, конечно, тогда. Ничего ему не было. Мы только развелись, а так и жили дальше вместе в одной квартире, по разным комнатам просто. Куда денешься? Квартира в ипотеку, он заемщик, я созаемщик, больше нам некуда было идти.

После развода у него вообще башню снесло. Я, например, детей спать укладываю, лежу сама с ними рядом в кровати. Он мог в пьяном виде просто подойти и ударить меня со всей дури. А если бы по ребенку попал? С ним уже просто стало страшно находиться в одной квартире. Сидит, вот так вот сквозь меня в стенку смотрит и с кем-то разговаривает. Я думаю, белку ловил.

Но так вышло, что я третьим ребенком забеременела от него. Хотела уже на аборт пойти – безнадега же полная – но потом решила все-таки рожать. И как только декретные начала получать, сняла квартиру и ушла от него.

Вроде, намучилась с ним – живи и радуйся. Но как раз в тот момент у меня заболел старший ребенок. В девять с половиной лет. Диагноз – рак мозга. И начался кошмар. Он с бабушкой в больнице, я с полугодовалым младенцем дома, дочку среднюю вожу в детский сад. Ни работы, ни поддержки – ничего. Пока моя мама лежала с сыном на лечении, у нее самой случился микроинсульт. Ее перевели в другую, взрослую, больницу. Я к старшему сыну в детскую больницу ей на смену должна была лечь. А младших вообще некуда девать! И тогда мне пришлось сказать бывшему мужу, где мы живем. Он до этого не знал, я скрывала.

Он пришел сидеть с детьми. Я уехала к старшему сыну. И потом все – муж уже как пиявка присосался. Окопался, остался, никак его никуда не деть.

Так вот мы и прожили вместе еще два года. За это время нашу ипотечную квартиру выставили на торги. Я на декретные никак не могла и детей обеспечивать, и еще кредит погашать. А бывший муж зарплату всю свою спускал на алкоголь. Квартиру нашу продали. А года через два и съемную квартиру стало тяжело тянуть. Тогда на свой материнский капитал я купила нам с детьми комнату в общежитии. И мы переехали. А уже там, в общежитии, я познакомилась с мужчиной, с которым сейчас живу.

Поначалу бывший муж и туда приезжал, устраивал скандалы, в двери ломился, руки распускал. Я в итоге вызвала полицию – его забрали. Но вместо отделения к маме отвезли. А тот мужчина все это видел, и я ему говорю: «Сиди тут, а то вдруг он опять вернется».

Вот так он и сидит рядом со мной до сих пор. Уже почти шесть лет.

Младших детей мы, можно сказать, с ним вместе растили. Младшие его обожают, любят, как настоящего папу. Он для них божество. Особенно для сына. Ну так понятно – он всегда на его стороне, мне на собственного сына даже голос повысить нельзя. Если тот где-то нашкодит, защитник тут как тут: «Ты чего на него кричишь?» А мой старший сын после выписки из больницы остался жить с моей мамой. Сейчас у него ремиссия, слава богу. Но все равно последствий после химии очень много. Ему восемнадцать недавно исполнилось, учится на домашнем, учителя приходят. Кое-что он может делать сам, но ему все равно много что нужно подсказывать.

Первый раз мои младшие дети попали в реабилитационный центр «благодаря» их родному отцу. На тот момент мы с гражданским мужем жили вместе уже около года. Младшему сыну было четыре, и он незадолго до этого сломал ногу, а гипс только-только сняли, и он еще толком не ходил, надо было сначала реабилитацией заниматься. А жили мы

на пятом этаже, без лифта. И вот я ушла по делам минут на 15, возвращаюсь, а его нигде нет. И уже тут как тут из ПДН мне звонят, говорят: «Ваш сын у нас». Я спрашиваю их: «А что случилось?» А они мне: «Это у вас надо спросить. Ваш сын без сопровождения стоял на улице, один у пешеходного перехода». У меня голова кругом пошла. Ребенок после гипса еле ходит. У нас пятый этаж без лифта. До дороги еще надо пройти мимо всех этих магазинов, детских площадок, встать там и ждать чего-то. С больной ногой за 15 минут?!

Конечно, я побежала за ним в ПДН, прибежала, говорю: «А у него на лбу было написано, что это мой ребенок, и еще телефон?» Они в ответ только плечами пожали. Но потом я уже вычислила, что это его папашка родной из дома увел. Проще говоря, выкрал. Потом уже мне рассказали соседи, что видели, как он его нес на руках, чуть не бегом бежал. Поставил на этот пешеходный переход и сам же вызвал ПДН. И еще позже через общих знакомых я узнала, что он сказал: «Мои дети пусть лучше будут в детском доме, чем с мамой».

Тогда у меня самой еще не было проблем с алкоголем. Это позже началось. Может, как раз вся эта ситуация как-то повлияла. Но испугалась я тогда очень сильно. Сына мне не отдали. Дочку тоже забрали потом, пришли по ее поводу домой. Я, как уже говорила, наорать на них могла за непослушание. Могла уши надрать. А что еще было делать, когда не слышали? В моем детстве это вообще не считалось. Мне родители так вваливали, что я сидеть потом не могла. Это как-то нормой было. А сейчас слова им не скажи.

Но, конечно, я сама виновата. Ничего не говорю. И я себе простить этого не могла. Там еще был такой момент... Муж, с которым я сейчас живу, ушел на поминки, а после этого они с мужиками пошли дальше упиваться. Я сижу дома одна, без детей, реву. Мне хочется, чтобы он рядом был, чтобы поддержал, а его нет. Я ему звоню, говорю: «Домой придешь или нет, домой придешь или нет?», а он только «сейчас» да «сейчас». И вот у меня были дома какие-то таблетки, то ли снотворное, то ли обезболивающее, и я их наглоталась целую пачку. Дверь закрыла, чтобы никто

не заходил в комнату, и легла ждать конца. Но в итоге просто крепко уснула. А утром слышу, как мне в дверь бьют и телефон разрывается. Я даже глаза открыть не могла, такое состояние ужасное было. Потом кое-как встала, дверь открыла, а там он: «Ты живая?!» Он увидел пустую пачку на столе. Ох, и орал он тогда на меня: «Ты что, глупая, что ли? У тебя дети!» Полдня ни на шаг не отходил.

Потом уже я пришла в себя. И стала бегать по инстанциям, чтобы детей забрать. Там даже суд был. Но закончилось все нормально, дети вернулись домой. А во второй раз они у меня попали сюда два года назад. Тогда уже у меня самой с алкоголем начались проблемы. Время от времени случалось, что я напивалась. И вот как-то в такой ситуации мы с соседкой пошли в ночной магазин. Ушли мы, у нее дети дома одни, у меня – с гражданским мужем. Он дома был в это время. Трезвый. Все нормально. Но в итоге он взял и сам же позвонил, вызвал опеку. Я опешила, говорю: «Ты чего? Зачем тебе это надо-то было вообще? Жизнь усложнять». А он отвечает: «Надо было тебе домой быстрее приходить! Тебя слишком долго не было». Отомстил мне, короче говоря.

Приехали, опять их забрали. Хотя никто детям не угрожал, не бил их, никто на них не кричал. Все безопасно было. Ну вот такие семейные разборки – никто же в них не вникал. Потом опять я документы собирала, снова забирала домой детей.

А уже после этого, в феврале, я сама позвонила в этот центр, куда моих детей раньше забирали, и сама сказала, что мне нужно с психологом поработать. Благодаря детям я уже знала сотрудников этого центра, даже директора знала лично – я им всем доверяла. Они хорошо и к детям моим, и ко мне самой относились. Не ругали, не обвиняли, старались помочь. Когда я позвонила, мои были дома, с ними все было в порядке. А вот у меня самой было просто ужасное состояние. После прошлой ситуации с гражданским мужем у нас отношения испортились, бесконечные ссоры. А потом я еще узнала о том, что он мне изменил. И у меня вообще уже такое состояние было, что я ничего не

могла и не хотела делать. Не справлялась, не хотела даже жить. Я сидела, пила и плакала. Стресс такой, что встать, пошевелиться не могла. Школы, уроки, готовить, убирать – все надо. А я вообще делать ничего не могу. При этом он же никуда не ушел. Он продолжал со мной жить, но и на сторону ходить продолжал. Часто ездил в командировки. Было так: две недели его нет, приезжает на два дня выходных. С детьми позанимается, поиграет, зарплату отдаст. Я готовлю, стираю для него. Но только мы по разным комнатам, то есть отношений между нами нормальных нет. Все-го этого я не выдержала, говорю: «Нашел там лучше – иди туда! Не надо мне нервы трепать, ничего уже не надо».

И вот с психологом мы договорились, когда мне прийти, и я стала работать с Юлией Владимировной. Стали встречаться с ней раз в неделю – индивидуально пока. Но у меня все еще было очень тяжелое состояние. Вроде уже и не пила, трезвая была совершенно, а сил никаких не было. Смотрю, у меня белье сухое валяется на диване. Я понимаю, что надо его сложить и в шкаф убрать, а сил на это нет. Ни сил, ни желания, ничего. Гражданский муж, когда узнал, что я с психологом работаю, решил возобновить наши отношения. Но в общежитие он уже не вернулся. Снял квартиру. Говорит: «Ребятишек заберешь, поедem в квартиру новую жить». И я прям вижу, он ко мне тянется. А потом специалист по социальной работе еще в Клуб «Устойчивая семья» меня пригласила, я пошла. Это было уже в апреле.

Примерно через месяц благодаря поддержке психолога, специалиста по социальной работе я начала есть, двигаться, улыбаться, что-то по дому делать. Забрала домой детей. А до этого вообще трупом лежала.

Спасибо им, что со мной возились. У нас тут вообще золотой центр, куда можно и прийти, и пожаловаться, и никто не осудит, а поймут, примут. Подсказывают всегда, спрашивают, предлагают и советуют. На улице, когда встречаем директора или кого-то из сотрудников, ребятишки бегут к ним сразу, обнимаются.

В Клубе я начала многое понимать. Особенно тяжелой была тема травм детства. Мы, оказывается, много берем

из детского возраста. Очень много. То, что наказывали сильно меня, то, что папа говорил, что любит меня больше, чем маму, – это нехорошо влияет. Нарушает все. Я сейчас переживаю, у меня такая семейная жизнь, что руки распустил бывший муж, что развод был. Думаю, как бы сделать, чтобы у меня дочка по этой же полосе не пошла. Я и хочу побольше сейчас давать ей тепла, любви, а она отстраняется – понятно, подростковый возраст, своя волна. Но буду все равно по чуть-чуть стараться, посмотрим, как получится. Иногда мы с ней сидим, обнимаемся, где-то фильм какой-нибудь включим, вместе посмотрим.

И еще я очень люблю вот это упражнение, мы его делали в Клубе. Там детям говоришь каждому отдельно: «Спасибо тебе за то, что ты есть – такой, какой есть». И дети так тянутся к тебе после этого.

А почти в самом начале мы писали мужьям письма благодарности. Я не думала, что у меня получится. Я пока это письмо писала, вся проревелась. Писала гражданскому мужу, с кем сейчас живу. Пока писала, поняла, как сильно я его люблю, как он важен, как он тоже старается для нас с детьми. Если один раз оступился, это еще не значит, что все, конец. Вот как-то, наверное, одно на другое наложилось – и то, что он все-таки очухался, к нам тянется, и то, что благодаря поддержке психологической мне сейчас как-то на душе спокойнее, легче.

Для меня оказалось самым полезным, наверное, услышать чужие истории. Я их, бывает, переворачиваю на себя. Или параллели какие-то провожу. И я начинаю понимать, как мне самой лучше из той или другой тяжелой ситуации выйти. Проживаю еще раз момент, то до слез доходит, то посмеешься – и как-то легче, как будто бы изнутри что-то вырвалось, что мешало. Сама поделилась, и ведь никто не отругал за это, никто не осудил. Мне нравится, что такая безопасная и дружелюбная атмосфера. Поддержка, помощь, тут всё вместе. И в то же время понимаешь, что это не медицинское. Просто ты сам своими мозгами до этого доходишь.



Сейчас у меня уже появились планы на дальнейшую жизнь. Мы с детьми собираемся переезжать в квартиру, которую снял мой гражданский муж. Из общежития подальше. Она двухкомнатная, места хватит. Там, конечно, тоже ремонт требуется, но бог с ним – как-нибудь со временем все это сделаем. Все намного лучше, чем в общежитии. И опять же, вместе. Вначале будем как-то наши с ним отношения вырывать, как-то их укреплять с учетом пройденных ошибок. Главное, про любовь не забывать. Помнить, что она есть.

---

**Комментарий Симаковой Юлии Владимировны, педагога-психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного бюджетного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних городского округа город Выкса», Нижегородская область:**

На обучение я попала просто потому, что наша область вошла в Проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет». А вообще я очень люблю обучаться. Это была возможность посмотреть на привычные вещи с другой стороны.

Учеба проходила в режиме нон-стоп, потому что параллельно у меня была еще одна учеба, и работу, конечно, никто не отменял. Тяжело. Но зато благодаря обучению я познакомилась с коллегами из Нижегородской области, это стало приятным бонусом. Нас, как оказалось, много чего объединяет – как сложности, так и победы, в различных направлениях. На данный момент мы поддерживаем связь с коллегами, так сказать, неформальные интервизии проводим. Это помимо сопровождения.

Первый Клуб мы открывали с некой долей страха. Потому что нам дали инструмент, но были сомнения, как он будет работать в наших условиях. С коллегой, которая в данный момент находится в декрете, мы ночами писали конспекты, чтобы родители пересмотрели свое отношение и сделали правильные выводы. Кроме того, в рамках Проекта у нас сформировалась очень надежная команда, так что при

наборе родителей в группу трудностей не было. Мы четко понимали, кого хотим видеть в Клубе, – тех родителей, кто в тот момент нуждался в поддержке.

Специалист по социальной работе подготовила родителей к участию в Клубе. Наш директор, Юлия Александровна Черненкова, внесла большой вклад в открытие Клуба «Устойчивая семья» на базе нашего учреждения. Она оказала нам всестороннюю поддержку как в методическом, так и в организационном плане. А еще пересмотрела наш график работы, чтобы мы могли оставаться в ресурсе.

Светлана, как она и рассказывает, до этого не раз уже была у нас в учреждении. Когда она сама попросила о помощи, а именно о работе с психологом, стало понятно, что она готова что-то менять в своей жизни. После индивидуальной работы, когда эмоционально она окрепла, когда дети вернулись домой, мы уже начинали формировать списки, и Светлане было предложено посещение Клуба. Она сразу же согласилась. В итоге ей очень помогла группа поддержки, та атмосфера, которая создалась в группе. Отсутствие осуждения, полное принятие участниками, возможность высказываться. Упражнения помогали осознать ее отношение к себе, к мужу, к детям.

И на самом деле все, что дальше происходило со Светланой, это только ее заслуга, она работала над собой, сама все свои вопросы решала. А вот в психологическом плане мы оказались рядом в самое тяжелое время.

Если отслеживать динамику в группе, Светлана начала раскрываться почти сразу. Она позволяла себе говорить, а это дорогого стоит. Со своей стороны могу сказать, что я была безумно счастлива это видеть. Наблюдала за тем, как Светлана делала ошибки, и тут же старалась их исправить. Приходя на занятие, она делилась, что взаимоотношения в семье становятся другими. А когда мы уже завершили программу и снова встретились, Светлана рассказала о том, что устроилась на работу, что с дочкой у нее сейчас все хорошо, дочка делится переживаниями, и они находят общий язык, а я почувствовала гордость. Светлана научилась отслеживать исток проблем и теперь знает, что может

спокойно обратиться за помощью. В данный момент я сопровождаю дочку Светланы. Сама девочка говорит, что мама сильно изменилась, с ней стало очень комфортно, она понимающая. Она всегда придет на помощь и ругаться стала намного меньше.

Мы уже готовимся к завершению программы с третьей группой. Но Клуб у нас работает и после обучения. Родители встречаются, обсуждают, зачистую даже без нас. Это очень радует. Мы в теме того, что происходит в группах после обучения. Групповой формат работы с родителями помогает пересмотреть многие аспекты жизни, а примеры из жизни самих родителей – это хороший формат «здесь и сейчас». Он помогает им найти ответы на свои собственные вопросы.

На практике трех групп мы видим родителей с различными ситуациями: занимаются и родители, чьи дети находились или находятся у нас, и родители, которые ни разу не попадали в объектив социальной сферы. Поначалу было сложно, было много страхов и рисков относительно такого контингента. Однако мы увидели большие преимущества – родители группы риска смотрят на других родителей и понимают, что они такие же, как и все, что трудности часто происходят и в других семьях, они бывают похожи. Это позволяет нашим родителям посмотреть на то, как другие люди справляются с теми же проблемами, что и у них. И еще один огромный плюс в том, что родители, которые ни разу не попадали в объектив социальной сферы, рушат стереотипы по поводу «ярлыков», навешанных обществом, вроде «алкоголик», «наркоман» и т.д. На удивление это очень объединяет родителей, они начинают общаться на равных. Именно этого принципа мы и придерживаемся в каждой группе.

Чтобы практика Клубов «Устойчивая семья» стала системной, по моему мнению, ее нужно вписать в услугу (если рассматривать в рамках социальной сферы), включать в государственные задания организаций – и тогда это будет не просто дополнительная работа, а еще одна качественная услуга, которая помогает родителям.

## 7. Подросток без мамы

Меня зовут Ирина, я родилась в Армавире. А потом мы переехали вместе с семьей.

Когда я родилась, мама с папой были вместе, и все было хорошо. Они оба работали, мама в младших классах проводила меня в школу. А в 10 лет я потеряла свою маму – она погибла в ДТП. С того момента папа стал сильно пить. Мне очень плохо было тогда, я себе вены пыталась резать с 10 лет, на учете из-за этого стояла. Перестала только в 18 лет, когда уже сына родила. И вот после попытки суицида еще в детстве меня положили в больницу, я много чего насмотрелась там. Потом, когда папа меня забрал, он определил меня в реабилитационный центр. Со мной работали психологи, неврологи, пытались вывести меня из депрессии.

С того момента большую часть времени я проводила в реабилитационных центрах. Потому что дома папа не мог мною заниматься, а бабушка со мной не справлялась – я убегала из дома и тоже, как отец, часто пила. Получалось, жила то дома, то в центре: помещали меня и на 3 месяца, и на год, бывало, и на полтора года. Можно сказать, я тут выросла. Но все равно всегда хотела домой, к бабушке, к папе. Мы с бабушкой очень старались и все-таки вывели папу из зависимости – он бросил пить. После этого сошелся с девушкой, с которой они прожили 8 лет. А бабушка моя умерла.

Под конец моей учебы в школе я решила ехать в Армавир, чтобы сдать там экзамены и поступить в техникум. Поехала, меня взяли на повара-кондитера, но не доучилась один год, потому что у меня родился сын. В 17 лет забеременела, а в 18 уже родила. Мы поженились с отцом ребенка, он был чуть старше меня, и прожили с ним 3 года в Армавире. Но он с самого начала сильно меня бил, еще беременную бил. Поэтому я с ним и разошлась. Встретила второго мужа, у меня родились от него две девочки. Он был намного старше меня, но и со вторым мужем я все время ходила побитая.

Конечно, нашу семью поставили на учет. Когда дома была очередная бойня, приехали полиция и опека. Но детей у меня не забрали, хоть и семья была совсем не идеальная. Оставили их дома. А потом, еще до того, как я со вторым мужем разошлась, мы переехали вместе с детьми вот сюда, в Успенский район.

Как только перебрались, ко мне сразу пришли Елена Николаевна, она потом много занималась со мной, и Нина Александровна – специалист из реабилитационного центра. Дети маленькие, в семье скандалы, нас перевели и поставили на учет в другой район, все понятно.

Но ситуация никак не менялась у нас с мужем. С алкоголем проблемы. Драки. Время от времени приезжали из ПДН, если я была бы в нетрезвом состоянии, могли забрать детей. Но в какой-то момент я сильно испугалась, что детей навсегда заберут, и перестала пить. Совсем. Но избиения от мужа все равно продолжались. В какой-то очередной раз он избил не только меня, но еще и сильно ударил старшего ребенка – сына Сашу. Я тогда уже сама позвонила Нине Александровне, попросила ее приехать вместе с участковым. Мужа предупредили, что детей бить нельзя. А мне предложили временно определить детей в центр, потому что уже небезопасно им дома было оставаться. Не только из-за мужа. У меня до этого еще ребенок чуть пожар не устроил, я была в тяжелом психологическом состоянии, просто не могла за всеми сразу уследить.

Потом со вторым мужем мы тоже все-таки разошлись. И я осталась совсем одна. Младшую дочку мне быстро вернули, а старшие дети пока в центре остались – там проблемы со здоровьем есть, как раз специалисты нам помогали их решать.

Пока все это происходило, я познакомилась с соседом, моим нынешним гражданским мужем. Это мне из администрации, можно сказать, помогли. Помню, у меня не было возможности траву вокруг дома покосить – и инструмента нету, и я не умею. И вот администрация пригласила его помочь, он мне покосил. Работу сделал, а потом предложил немного посидеть, познакомиться. Я согласилась. Сейчас

мы уже 2 года общаемся. Он иногда выпивает, но не сильно. И, главное, не дерется. В случае чего, если не хочет скандала, просто уходит в свой дом. Мы на одной улице живем. Он мне очень помогает.

И в какой-то момент, старшие еще в центре оставались, опять приехали Елена Николаевна и Нина Александровна с разговором о том, что у них появился Клуб «Устойчивая семья». Позвали ходить туда, заниматься. А я говорю: «Учиться? Да, конечно, давайте!» Я подумала тогда, зачем это я буду ссориться с Еленой Николаевной, когда она мне помогает. Смогу в центре видеть детей и заниматься буду одновременно. Соглашусь. Тем более меня забирать и отвозить обратно обещали! Тут же добраться от меня до центра целая проблема, далеко – 35 километров – с грудным ребенком на руках ездить очень сложно. И транспорта толком нет.

Первый раз я приехала в Клуб, чтобы осмотреться. Тут были еще две другие мамы и специалисты. Где-то я, конечно, в самом начале стеснялась их. Получается, никого в нашей группе не знала, только Елену Николаевну. Нервничала немного. Особенно, когда писала в книге – там надо было задания письменно выполнять. Очень непривычно было это все. Но потом, уже на 2–3 встрече, мне стало намного спокойнее. На последней встрече Клуба я была уже как у себя дома. Конечно, мне не хотелось, чтобы программа заканчивалась, захотелось дальше собираться и общаться – мы уже хорошо познакомились все между собой.

Во время Клуба я забрала среднюю дочку домой из центра, определила ее в садик. Младшая все время так и была со мной. Старшего ребенка, сына моего, в центре тоже не оставили бы, если бы только не проблемы с речью – он плохо разговаривает. Из-за этого ему в школе учиться тяжело будет. Нужно было разобраться специалистам и врачам, что делать. А так он у меня очень добрый и покладистый. Говорит, что сильно скучает по мне. И я по нему тоже скучаю. Когда приехала забирать Вику, Саша мой очень расстроился, чуть ли не плакал. С обиды даже не поцеловал меня. Я себе обещала, что все буду делать, как

специалисты скажут, чтобы сын со мной поскорее оказался, и чтобы потом уже не расстраивать его так.

В Клубе я сама завела тетрадь, хотя об этом не просили нас, и стала туда все себе писать. Звонила постоянно, что-то уточняла у Елены Николаевны. Дома мы обсуждали вопросы из книги с моим гражданским мужем. Он включался, читал. Иногда были очень для меня сложные темы в Клубе. Девочки все отвечали, а мне было тяжело сообразить, я не все до конца понимала. Зато мне понравилось делать аппликации. И еще было такое упражнение, мы выбрасывали негативные эмоции. И когда каждый рассказывал о своих семьях. Было интересно. Мы там и писали, и рисовали, и играли, и говорили.

У меня был смысл ездить в Клуб – мне это помогло наладить общение с детьми и с мужем. А еще я помирилась с папой, хотя до этого полгода мы с ним не общались. Я раньше, когда выпивала, названивала ему и начинала за прошлое, за детство свое претензии предъявлять. И он в конце концов добавил меня в черный список – трубку просто не брал. А тут, во время Клуба, он как-то сам мне позвонил, начал что-то говорить про семью. Мы тогда и помирились. Ну вот и с Еленой Николаевной мы ближе тоже стали благодаря Клубу, для меня специалисты, которые тут работают, тоже уже как часть семьи.

Сейчас у меня настроение чаще бывает радостное. Я дома с младшими девочками всегда. Гулять мы с ними ходим, нам нравится на речке бывать, когда тепло. Хочу пойти работать на ферму – мне там спокойно, я вообще люблю животных. Это к тому же совсем рядом с домом. Мне в центре помогли и еще продолжают помогать. Не только в Клубе. Другие вопросы тоже – социальный контракт сделали, с выплатами разобраться помогли.

И еще, конечно, я не ожидала, что такой хороший мужчина в моей жизни появится, который будет так ко мне относиться. С заботой. Благодаря ему у меня появилась любовь. Он – моя опора.

---

**Комментарий Смоленцевой Елены Николаевны, бывшего педагога-психолога и Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного казенного учреждения социального обслуживания «Успенский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних», Краснодарский край:**

В Проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» я пошла из любопытства. А осталась из-за того, что на обучении обычно нам предлагают изучить теорию, а практику нарабатываешь уже сам. Но тут все было по-другому. Было много практики уже на обучении. Сама книга-тренажер со всеми ее историями предполагает практический подход.

Учеба для меня прошла на одном дыхании – с нами работал прекрасный, искренний и умеющий научить преподаватель. В группе собрались чудесные, грамотные и очень заинтересованные коллеги, мы все близко познакомились. В первые моменты, конечно, пугало, что надо выходить онлайн все время с включенной камерой, с микрофоном – это непривычно было. А после, наоборот, я почувствовала располагающий формат обучения. Взяла колоссальный практический опыт не только для работы, но и для своей собственной семьи.

Когда пришло время открывать после обучения Клуб «Устойчивая семья», руководитель с самого первого дня чутко меня поддерживал и всячески содействовал в организации и проведении встреч. Организация пространства, подарки и раздаточный материал для мамочек и их детей, подвоз родителей по необходимости, возможность дополнительно проработать темы в рамках посещения семьи – это и еще многое другое стало возможным благодаря руководителю Центра. Без такого участия нашего директора я бы не справилась.

А что касается Ирины, мы уже были знакомы с ней к моменту создания Клуба. Ранее к нам поступила информация с Новокубанского района о том, что Ирина с семьей от них съехала и переехала в наш район. Передали нам все



данные, что вот такая-то семья стояла у них на учете. Мы выехали в эту семью, чтобы обследовать ее. Первый раз я лично приехала к ней осенью 2023 года. Тогда мы уже знали о Проекте «0–4» и как раз проходили в его рамках обучение.

Но и до этого мои коллеги Ирину знали, потому что ее старший ребенок ранее уже бывал в нашем центре. Первый раз он попал к нам из-за конфликта со вторым супругом Ирины, своим отчимом. А младших девочек, получается, тоже забрали в один день. Проблема была еще и в том, что средняя дочка не развивалась по возрасту, плохо ходила и говорила. Сама Ирина в то время еще злоупотребляла алкоголем.

Ирину мы пригласили потому, что увидели, что она открыта к общению, стремится познавать новое. Она, как мне показалось, даже обрадовалась возможности обучения. И быстро привыкла к группе. Принцип «равный – равному» безотказно работает с каждым участником Клуба. Ирине нужно было наставничество, советы по взаимоотношениям с гражданским супругом, и главным инструментом стало доверие между участницами Клуба. Другие мамы делились опытом, а Ирина слушала и многое брала для себя.

Она очень активная, целеустремленная. У нас Ирина была единственной мамой, которая завела тетрадь и начала туда все писать. Звонила постоянно, что-то уточняла. Я всегда предлагала ей вернуться к тем заданиям, где надо спеть песню, поцеловать ребенка, а не выполнить сложное упражнение. С напарниками у нас было не очень в группе – регулярно посещали всего 3 мамы, и Ирина все время оставалась без пары. По сути, напарником Ирины выступал ее сожитель. Он включался, читал.

В какой-то момент, узнав о сложностях в отношениях Ирины с отцом, мы втайне от нее позвонили ему. Поговорили о семейных ценностях и с ним. Он тогда уже не пил, а Ирина, наоборот, этим грешила. Поэтому ему было сложно с ней общаться. Но после разговора он на многие вещи взглянул иначе и решил, что будет поддерживать дочь.

Клуб помог нам как специалистам очень глубоко погрузиться в историю жизни Ирины, ее переживания. Помог многое понять о причинах трудностей в ее семье. Изначально мы боролись за эмоциональное состояние Ирины – при проработке внутрисемейных отношений узнали о попытках суицида, о потере матери. Все это вскрывалось постепенно в Клубе. И нужно было давать Ирине много поддержки. Она нуждалась во внимании не только на самих тренингах, но писала и после них, мы созванивались дополнительно по вечерам, обсуждали то, что не успели на занятии.

Поначалу, нужно сказать, было сложно со всеми мамами. Были срывы, были слезы. Первый блок дался очень тяжело. Мне было страшно, что я не смогу в какой-то ситуации успокоить мамочек. Но, к счастью, все получалось. А когда уже дошли до психологических травм, Ира окончательно раскрылась, она полностью доверилась нам. Видеоуроки очень помогали. Родителям было проще воспринимать информацию в таком формате – легче, чем читать.

Главным достижением Ирины я считаю то, что она окончательно перестала пить и осознала, что самое главное для нее – это семья. Ну и социальная поддержка сыграла большую роль в стабильности семьи: коллеги помогли Ирине оформить социальный контракт, она наконец купила мебель, одежду, постельное белье. Кроме этого, мы все были включены в обследование и медицинское сопровождение ее детей.

Отношения в семье Ирины с тех пор стали намного лучше. Сейчас девочки по-прежнему с ней, а старший сын пока находится в центре, есть трудности с определением его дальнейшего образовательного маршрута. А девочки обе ухоженные, посещают школу и детский сад. Думаю, что наша поддержка и работа сыграли здесь важную роль.

С родителями Клуба со всеми остаюсь на связи. У нас чат сохранился, мы общаемся друг с другом. Хотя с середины ноября я уже перешла на новую работу – сейчас являюсь стажером полиции на должности психолога. Но родители Клуба стали мне как родные, наверное, это уже навсегда.

## 8. Наказания не для воспитания

Меня Ольгой зовут. А про вас я уже давно знаю. Еще несколько лет назад я прочитала книгу «Меня зовут Гоша». Потом оказалось, что книгу-тренажер, по которой мы занимались в Клубе «Устойчивая семья», тоже написали вы.

Я родилась в Краснодарском крае. Мои мама с папой жили в официальном браке. Нас, детей, должно было быть трое. Но средняя сестра умерла при родах. Я не помню, чтобы родители сильно горевали по поводу смерти дочки, но я была еще маленькая тогда. Зато помню, как они пытались развестись. Почему? Папа у меня всю жизнь пил. Моя старшая сестра рассказывала, что все хорошо было только в самом начале, когда родители ушли от папиной мамы и стали жить отдельно, своей семьей. А потом папа, к сожалению, начал сильно пить, и ситуация ухудшилась. Когда он уволился с работы, жить с ним стало невыносимо. Он бил маму, сестру, меня. Из-за пьянства мама пыталась от него уйти, но ничего не получалось.

Когда я была уже взрослая, в 2015 году, отца не стало. А еще раньше умерла мама.

С такой ситуацией в семье – еще в детстве, когда оба родителя были живы – мне было совсем не до учебы. Среднюю школу я не окончила. Хотела быть массажисткой, планировала пройти курсы массажа и начать работать. Курсы стоили довольно дорого, но бабушка с дедушкой готовы были оплатить мне обучение. А отец категорически запретил. Наорал на всех нас матом и сказал, что этого никогда не произойдет – его дочь не будет мять чужих мужиков.

Позже благодаря центру занятости я попала на курсы повара-кондитера. Мне эта специальность не особо нравилась, но из всех предложенных вариантов этот был самым приемлемым. После курсов меня сразу приняли поваром в больницу. Через два месяца работы в должности повара поняла, что это совершенно не мое, и стала разнорабочей. Так я проработала в больнице еще около года. Потом устраивалась в кафе, в рестораны – куда брали.

У меня в жизни, еще в молодости, были серьезные отношения. Но в итоге оказалось, что все серьезно было только с моей стороны. Предложение мне этот мужчина не сделал, к сожалению.

Да и никто ни разу не сделал, если честно.

И когда мне было уже 33 года, на сайте знакомств я познакомилась с будущим отцом своего ребенка. Мы тогда оба жили и работали в Геленджике. Встречались, общались с ним, все было хорошо. Вскоре он неожиданно уехал, а я узнала, что беременна. Когда он позвонил мне, я поспешила его обрадовать: «Скоро будешь отцом!» В ответ он сообщил, что не готов к таким отношениям, сменил номер и прервал наше общение. Все прекратилось в одну минуту. Он не интересовался ребенком, не предлагал помощь. Я делала попытки наладить с ним контакт, познакомить с дочерью, обращалась за поддержкой. Но из этого ничего не вышло – мы оказались ему не нужны.

На мое счастье, когда родилась Алла, рядом с нами была моя крестная мама. Она помогала с ребенком: присматривала за малышкой, брала ее к себе на время. А еще мне сильно помогали друзья с прежней работы, из ресторана. Замечательные оказались люди! Мы, кстати, по-прежнему общаемся с ними и помогаем друг другу.

В момент появления Аллы мой папа еще был жив, но поддержки от него не было. Денег не хватало, поэтому, когда дочери исполнилось 7 месяцев, я отдала ее в ясли и вышла на работу. Но дочка часто болела, и мне приходилось постоянно менять места – никто на больничных подолгу не держал.

К трудовой деятельности я полноценно вернулась, только когда Алле исполнилось 3 годика. У меня тогда появилась хорошая знакомая, которая брала дочку к себе на время моих смен. И еще были ситуации, когда мне нужно было пройти лечение в больнице – тогда по заявлению я на некоторое время оставляла дочь в реабилитационном центре. Так продолжалось примерно до школы.

В школу она пошла в 7 лет, трудности в учебе появились сразу же, с первого класса. Желания учиться у дочери

не было совсем. В школе появились всего две подружки, но последнее время с ними общается мало. Ее главное увлечение – телефон. Конечно, я переживала. Ругала, наказывала ее за то, что ничего не хочет делать, но вообще ничего не помогало.

И вот в прошлом году у нас произошла серьезная проблема. Алла ходила на кружок. И однажды вечером, после занятий там, она не вернулась домой. Я искала ее, но дочери нигде не было. Ребенок пропал! Я вызвала полицию, помогали спасатели, волонтеры. Наутро дочь пришла сама, но не домой, ко мне, а к нашим родственникам.

Я спрашивала, почему она не пришла домой, но она так и не призналась. Просто молчала. Теперь я думаю, что, когда ребенок не говорит, значит, он сильно боится. Когда она ничего не хотела делать, в таких ситуациях я могла ее и ремнем иногда наказывать. Потому что я не знала, как по-другому до нее донести. Нас с сестрой, когда мы детьми были, и не так еще «воспитывали». «Ремень – это вообще ерунда», – так рассуждала я раньше. Но факт остался фактом: ночевать домой дочка не пришла. Полиция и опека оформили акт и забрали ее. Я не понимала, что происходит и как мне быть дальше. Я навещала дочь в реабилитационном центре, но как вернуть ее домой, что нужно для этого делать, не понимала. Когда мы виделись с Аллой, то разговаривали с ней очень мало. Дочь больше по телефону скучала, а не по мне.

Вскоре после этих событий мне позвонили из соцзащиты и предложили присоединиться к Клубу «Устойчивая семья». Рассказали, что это может помочь наладить отношения с дочерью. Я подумала-подумала и согласилась. Пришла в Клуб, и тут мне сразу очень понравилось.

Даже в самый первый раз мне не было страшно. В Клубе главное, что можно поговорить. Все рассказывали свои жизненные истории, разбирали истории героев из книги-тренажера, выполняли интересные задания и упражнения. Такого, чтобы кто-то сидел и фланировал, у нас не было! Помню, была одна очень интересная игра. Ведущая сначала рядом со мной была ребенком. Ей завязали глаза, и я

ее по комнате водила, чтобы она нигде не споткнулась. А потом она меня так водила, а я ходила с закрытыми глазами. И оказалось, что направлять-то гораздо сложнее, чем ходить! В роли ребенка было легко: куда тебя повели, туда и иди. Ответственности никакой. А родитель – это уже совершенно другое дело. Но у меня в детстве как у ребенка такой легкости точно не было. Я все время боялась за маму, сестру. Каждый день в напряжении – чуть что, отец изобьет. Какая уж тут беззаботность... Оказывается, ребенку и должно быть легко – потому что родители за все отвечают, пока он растет. Ты только слушай, иди за взрослым – и тогда не споткнешься.

Мне кажется, я много в Клубе для себя поняла. Мне захотелось поскорее быть вместе с Аллой.

И это случилось, я смогла забрать Аллу домой! Когда мы с ней покидали реабилитационный центр, дочь бежала впереди меня, так сильно она хотела поскорее оказаться дома.

Вскоре после завершения занятий в Клубе мы с Аллой уехали. Я на все лето устроилась на работу в детский лагерь. Там как раз сотрудникам разрешали брать с собой детей. Я специально хотела такую работу, чтобы мы с Аллой были вместе. В мои выходные с дочкой ходили на концерты, в аквапарк, на море. У нас было много времени, чтобы общаться, гулять вдвоем. Мы раньше никогда так много не разговаривали с ней!

Кроме помощи в Клубе, специалисты помогли мне переоформить социальные выплаты. Я сама разбиралась бы с этим намного дольше. Думаю, что я еще буду приходить на встречи в Клуб, чтобы помогать другим родителям. Когда я на занятиях о своем детстве рассказывала другим мамам, видела, как у них глаза и лица менялись. Мне кажется, они тоже про своих детей начинали больше понимать. Что нельзя воспитывать битьем, как воспитывали меня. И я сама тоже по-другому на все посмотрела. Это было как-то само собой, что мы все друг перед другом открылись. В Клубе никогда никто плохо о нас не говорил, все общались по-доброму.

После этого лета, которое мы провели с Аллой вдвоем, отношения у нас с дочкой стали налаживаться. Она теперь рассказывает мне, что произошло в школе за день, про друзей, спрашивает про мое детство. Учиться пока по-прежнему не хочет, но я уже не давлю. Думаю, все у нас еще постепенно наладится!

---

**Комментарий Ничкасовой Галины Викторовны, психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного казенного учреждения социального обслуживания Краснодарского края «Новокубанский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»:**

В Проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» я пришла сознательно. Мои убеждения созвучны с его задачами. Полностью разделяю мнение о том, что ресурсы семьи скрыты внутри самой семьи. При грамотном сопровождении ресурсы возможно актуализировать и сделать доступным их использование самими родителями для преодоления жизненных трудностей. Убеждена, что именно родная семья ребенка обладает наибольшим потенциалом для его воспитания.

Обучение проходило увлекательно, мы пробовали себя в роли тренеров родительских групп. Я на практике освоила технологию помощи семье, познакомилась с единомышленниками, стала частью профессионального сообщества.

Конечно, я знакома со всеми семьями, которые состоят на обслуживании в нашем отделении. Мы с коллегами лично выезжали к ним, рассказывали о Клубе, о принципах и задачах его работы, о формате общения. Вместе со специалистами по социальной работе обсуждали готовность и возможность родителей участвовать во встречах Клуба, мотивировали их. Заведующий (специалист по социальной работе) разработала бланк уведомления родителей о Клубе с указанием адреса, контактных данных для того, чтобы мамам и папам было удобно обращаться за поддержкой. Руководители нашей организации социального

обслуживания согласовали возможность использования помещения ГБУ СО КК «Новокубанский КЦСОН» для проведения встреч Клуба.

Формально семья Ольги не являлась целевой аудиторией Проекта. Однако там возникла ситуация, в которой как раз можно было помочь в том числе и в рамках участия мамы в Клубе «Устойчивая семья». Ольга из дисфункциональной семьи, у нее серьезный негативный опыт жестокого обращения в родительской семье. На фоне травмирующих событий детства у Ольги нарушена речь, она имеет инвалидность. От непродолжительной связи с мужчиной родила дочь, растила ее одна. В 2023 году семья Ольги была поставлена на учет как находящаяся в социально опасном положении по факту жестокого обращения с ребенком. В воспитании Ольга периодически прибегала к использованию физических наказаний, а также приказов, угроз, критики, нотаций. После чрезвычайной ситуации – девочка не пришла домой ночевать – ребенок в течение полугода находился в социально-реабилитационном центре.

Ольга – единственный родитель в нашей группе, который посмотрел дома все лекции и прочитал всю книгу. На встречи она приходила раньше назначенного времени, чтобы индивидуально обсудить прочитанное со мной как с Лидером. На занятиях была включена во взаимодействие с другими участниками группы, в своих суждениях могла проникнуть в суть вопроса. Когда на встречах рассматривали тему детской психологической травмы, Ольга в деталях стала рассказывать о пережитом – как пьяный отец гонялся за ней, избивал, как в присутствии детей он душил мать. И как после испуга за маму у Ольги пропала речь. Ее жизненная история стала яркой иллюстрацией вреда такого «воспитания». Этот пример последствий детской травмы не обойдешь, не отмахнешься от него – участники все слышали от первого лица. И истории Ольги изменили отношение родителей к наказаниям. У самой мамы тоже серьезно поменялось отношение к ребенку.

Ольга пришла к пониманию, что ее проблемы в настоящем имеют корни в прошлом. Физическое насилие послужило



причиной возникновения нарушений ее речи и искаженных представлений о воспитании. Она осознала, что усвоенная модель взаимодействия с ребенком пришла из ее собственной семьи и не способствует нормальному воспитанию дочери. Общение с дочерью после этого стало более содержательным и доброжелательным. Ольга поняла, что «воспитывать» ребенка так, как делала это прежде она, недопустимо. Она полностью отказалась от физических наказаний, хотя до этого не видела в них никакой проблемы. Даже когда ребенка забрали за жестокое обращение и ее семья была поставлена на учет, она искренне не понимала, почему дочь ушла из дома, почему ее изолировали. Для Ольги наказания ремнем были чем-то обязательным и совершенно незначительным.

После того, как Ольга забрала Аллу домой, ей самой пришла в голову идея поехать на заработки вместе с ребенком. Раньше она всегда уезжала работать одна, а Аллу оставляла с кем-нибудь дома. Мать и дочь все лето провели вместе. В выходные дни Ольга старалась наверстывать упущенное время. Она поддерживала связь со специалистами, рассказывала, как у них идут дела. Это уже важно – в фокусе внимания оказались детско-родительские отношения.

Для Ольги самой важной оказалась атмосфера Клуба – понимание, принятие, отсутствие осуждения, готовность помочь. Ее собственное эмоциональное состояние нормализовалось, она повысила грамотность в вопросах взаимодействия с дочерью, пересмотрела принципы обращения с ребенком. Кроме психологической поддержки, семье оказывались услуги по восстановлению социальных выплат на ребенка, была помощь вещами: передавали одежду, обувь, канцелярские принадлежности для школы, мебель. Решались вопросы по оздоровлению ребенка.

Семья Ольги в настоящее время остается на сопровождении в отделении помощи семье и детям. Ольгу мы приглашали на совместную встречу с родителями – участниками второй группы Клуба.

Я считаю, что Клуб – это эффективный инструмент для оказания социально-психологической помощи семье в преодолении жизненных перипетий. Встречи в Клубе позволяют родителям найти ресурс для преодоления трудностей в собственной семье. В Клубе возможно частичное решение проблем даже тех семей, дети из которых уже помещены в учреждения. Необходим индивидуальный подход к каждому родителю.

И самое главное: в сопровождении семей участников Клубов необходимо согласованное участие всей команды специалистов. Важно, как и предусмотрено технологией, использовать Клуб в рамках комплексного сопровождения семьи в ситуации кризиса. Необходимо привлекать в Клуб родителей с детьми старше 4-х лет. У меня как у психолога есть надежда, что такая работа с семьями в ближайшем будущем станет обычной практикой, а не пилотной.

## 9. Эхо войны

Мне 34 года, меня Еленой зовут. Я родилась в Луганске.

Мои мама с папой жили в браке, все было нормально сначала. У меня было две сестры и старший брат. Но он погиб, когда мне было около 5 лет. Утонул на речке за 2 дня до своей свадьбы, ему тогда было всего 20 лет. Он был от первого брака мамы, а мы с сестрами уже родились от другого отца.

Мама очень переживала из-за смерти старшего сына. Когда его не стало, она сильно заболела. И после ухода брата сама умерла через 4 года. Не выдержала. Нам с сестрой-близняшкой было тогда всего по 8 лет, а старшей сестре было 12. Мы остались жить с папой. Он справлялся как мог. Нам тогда никто тогда не помогал – мы сами старались вести хозяйство. Когда мама умерла, у папы начались сложности с алкоголем. Но я плохо помню это время. Мы часто переезжали по семейным обстоятельствам. Когда мне исполнилось 16 лет, папа умер от сердечного приступа. Мы с сестрой в этот момент были в лагере. А когда вернулись, к нам сразу пришла опека. Они забрали нас в детский дом. В детском доме мы пробыли недолго, месяца 2, а потом нас забрали к себе под опеку старшая сестра и ее муж. У них на тот момент был уже свой маленький ребенок, свои задачи семейные.

И, по сути, мы все жили по раздельности. Обучение я заканчивала в вечерней школе – как раз начала в то время работать помощником кладовщика и уже зарабатывала деньги, на которые жила. То есть с шестнадцати лет я уже справлялась сама.

Конечно, семьи мне очень не хватало, хотелось, чтобы кто-то позаботился, взял на себя хотя бы часть ответственности за меня.

И вот однажды вечером, пока шла с работы домой, познакомилась со своим будущим мужем. Он был на 20 лет старше меня. Мы с ним начали общаться, влюбились друг в друга, а потом он предложил мне выйти за него замуж.

Когда мы поженились, то планировали, конечно, что у нас будут дети. Только не думали, что их будет так много. А дети начали появляться один за другим, и со всеми делами нужно было справляться. Муж работал. Я занималась детьми. Никуда не пошла дальше учиться. Мы жили в моем родительском доме, так как свое жилье муж оставил бывшей жене. Я одна занималась полностью и домом, и детьми, пока он работал. Вставала часов в 6 утра, готовила на всех завтрак, собирала всех и отправляла в школу и в садик. Старшие сами младших в садик отводили по дороге. Когда дети уходили, я иногда успевала сбегать на работу – работала в клининге, выезжала на заказы. Деньги всегда были нужны, нам с мужем тогда никто не помогал. Бабушек-дедушек у нас не было. Я созванивалась с сестрами, общалась с друзьями, но так, чтобы кто-то приходил к нам и сидел с детьми и по дому там что-то, – такого точно не было.

А в 2014 году в Луганской области началась война. Нас бомбили. Было страшно. И тогда мы и уехали первый раз. В тот год Казань принимала по программе переселения беженцев. Мы отправились туда и прожили в столице Татарстана два года – с 2014 по 2016. У меня там родился один сын. Красивый город, детям там нравилось. Муж тоже был с нами, и все более-менее было хорошо. Но два года прошло, а никакой возможности остаться жить в Казани у нас не появилось – очень дорогое жилье, просто неподъемные цены. Поэтому мы вернулись в Луганск, в наш дом. Немного починили его и стали жить дальше.

С 2016 года муж начал участвовать в военных действиях. И с этого момента он стал сильно меняться, как будто другой человек. Иногда я его переставала понимать, стало намного меньше предсказуемости в поступках. Но до 2021 года мы так и жили в Луганской области.

А в 2021 году я поехала в гости к своей сестре в Белгородскую область. Пока мы с ней гуляли, зашли в офис недвижимости, поговорили с риэлторами. И у меня чудом получилось взять ипотеку. Мне повезло. Мы купили в Волоконовском районе Белгородской области дом. Конечно,

в Луганске наш дом так и остался стоять – его никому не продашь. Мы просто оставили там все как есть, мебель, вещи, и переехали на новое место с минимальным набором необходимого для детей. На тот момент у нас с мужем было уже 8 детей. Но в новом доме все вместе мы прожили только 3 дня. А потом он ушел. Это произошло одним днем – просто взял и ушел. Не знаю, что с ним случилось. Наверное, ему надоел быт, он устал быть отцом в многодетной семье, может, его участие в военных действиях как-то на психику повлияло – я могу об этом только гадать. Но алкоголизмом он не страдал, дело точно было не в этом. И с того дня как отрезало – он больше не приходил к детям, не звонил и ничем нам не помогал.

Меня тогда поддерживали сестры и сотрудники социальной службы. Как только мы переехали, меня пригласили в Центр пообщаться, познакомиться, так как у меня много детей. Мне помогли оформить выплаты на каждого ребенка, помогали с покупкой продуктов, с оформлением детей в садик. С помощью специалистов я и сама смогла устроиться на работу. Гражданство на тот момент у нас у всех уже было, так что хоть здесь было попроще. Тогда две младшие дочки ходили в садик, а все остальные дети в школу. Я стала работать неподалеку – в пансионате нянечкой. Начала там ухаживать за пожилыми людьми по несколько часов несколько раз в неделю. В общем-то я и сейчас там работаю, вот уже 3 года.

Детям я, конечно, сказала, что папа ушел. Куда, зачем, когда вернется – этого я не смогла им объяснить, но они и не спрашивали. Мне кажется, старшие уже сами все понимают. А младшим, к счастью, хватает мамы.

Мои дети никогда со мной не разлучались. Мы вместе всю жизнь, с их рождения. Их не помещали ни в центры, ни в приюты – я всегда с ними сама справлялась. И, конечно, после ухода мужа было очень важно, что мне помогают родные люди, сестры и от государства поддержка есть. Иначе не знаю, как бы я со всем этим справилась.

В какой-то момент специалисты по социальной работе пригласили меня прийти в центр, в Клуб «Устойчивая семья».

Сказали, что хотят поддержать меня и помочь, чтобы я могла хотя бы раз в неделю немного отдыхать от домашних забот, общаться с другими родителями. Если честно, я не сразу поверила, что что-то может получиться из этой затеи. Но все равно решила пойти – во-первых, я им доверяла, знала, что там работают хорошие психологи, специалисты, а во-вторых, я в основном находилась дома с детьми, и мне правда иногда хотелось пообщаться со взрослыми людьми, познакомиться с кем-то еще. У нас в группе оказались не только мамы, но и папы. Всего нас было 6 человек.

Когда я в первый раз пришла в Клуб, то вообще не поняла, куда я попала. Все сидят в кружочек. Очень странно. Потом нас познакомили друг с другом. Дальше нам объяснили, что и для чего. Естественно, поначалу мы там все сидели и думали, что мы самые умные. Уж меня-то чему можно научить? Когда у меня 8 детей. Мы же все сами знаем, нас воспитали, и мы воспитаем. А потом я пришла домой, полистала книжку и поняла, что хочу пройти этот курс. Потому что, оказалось, действительно есть много того, чего я вообще не знала. Даже и не думала об этом никогда. Помню, на уроке про ресурсы родителей я сильно со всеми спорила, на кого нужно первым надевать «кислородную маску». Я была уверена, что первым обязательно должен быть ребенок. И только потом, когда мы уже все прошли, я поняла, что это неправильное суждение. Как я успею на всех восьмерых маски надеть, если мне самой уже нечем будет дышать? Постепенно я пересмотрела свое отношение к себе.

Со временем мы в группе все привыкли друг к другу. На чайных паузах – там обязательно был такой перерыв – мы общались, ближе знакомились. Общение налаживалось. Из группы я подружилась с одной парой. Мы до сих пор с ними созваниваемся, встречаемся.

Больше всего мне понравились самые первые темы, на них мы обсуждали наши корни. Очень много нового узнали. Про ресурсы мне тоже было интересно. Раньше я всегда думала, что мама всем должна, кроме самой себя. Считала, что маме все в последнюю очередь. А сейчас это поменялось. После занятий поняла, что про себя тоже надо

подумать. У меня теперь есть личное время, есть занятия для себя, для души. Раз в неделю выделила себе время, когда я иду одна погулять или попить кофе, пока все дети в школе и в детском саду. Оказалось, мне этого всю жизнь не хватало!

В общем, после нескольких уроков я поняла, что вообще мало что знаю о жизни, о воспитании, и тогда мне все это очень понравилось – я ни одного урока не пропустила. Благодаря книге мы дома расставили самые элементарные личные границы: теперь у нас нельзя резко ввалиться, куда хочешь. Постучи, потом входи. И уже меньше всяких неловких и неприятных ситуаций возникает. Я очень много для себя взяла из этой книги по поводу правильного воспитания. Дети у меня некоторые сейчас уже взрослые. И оказалось, что старший подростковый возраст, 16 и 17 лет – самое трудное время. Я до сих пор иногда перечитываю главу «Почему дети бывают непослушными?», и мне становится проще.

С детьми мне стало намного легче общаться. После изучения темы подросткового возраста я посмотрела на них по-другому. Начала ставить себя на их место, и мне стало проще справляться. Потому что я теперь понимаю причину того или другого их поступка. И благодаря этому доверительные отношения выстраивать уже получается. Это очень полезная книга, особенно когда перед глазами нет другого хорошего примера семьи.

Сейчас мне хотелось бы обучиться удаленной работе и начать работать – не только зарабатывать деньги, но и заниматься тем, что мне нравится. Может быть, на дому что-то готовить. Вообще мне очень нравится готовить, я бы обучилась на повара. В любой столовой и на любой завод это нужная профессия. Но это когда дети подрастут.

А пока только дома могу. Сейчас у нас все дети на домашнем обучении из-за обстановки в регионе, и это, конечно, весело. Каждого подключи, за каждым проследи, выполненные задания учителям пришли. Но мы потихоньку справляемся.

Хорошо, что я смогла купить большой дом. По-настоящему повезло. В квартире мы бы точно не выдержали. А тут места много, кроме того, мы с детьми начали животных во дворе разводить. Сейчас у меня уже уточки подрастают, хочу цыплят еще взять, гусиков, козочек. Раньше я никогда этим не занималась, но теперь мне нравится. И детям нравится, они мне помогают.

А еще очень повезло со специалистами. И я благодарна, что такой Клуб в нашем центре появился, – он действительно нужен. В Клубе есть отличное правило «стоп»: если ты не готов, не хочешь, то можешь на какую-то тему не говорить. У нас были очень понимающие специалисты, не лезли в душу, если их туда не пускают. Всегда была возможность подойти потом и обсудить на личном приеме ту или иную тему, если не хотелось делать этого при всей группе. Мы чувствовали, что нас уважают и наши границы тоже. И еще нам все очень понятно рассказывали. Бывало, попадались сложные слова, а нам все спокойно разъясняли.

Я уже многим порекомендовала вашу книгу. И пусть таких Клубов будет больше – родителям часто бывает нужна поддержка, особенно когда случаются сложные периоды в жизни.

---

**Комментарий Калининой Людмилы Владимировны, психолога, Лидера Клуба «Устойчивая семья» на базе МБСУСОСЗН «Комплексный центр социального обслуживания населения Волоконовского района», Белгородская область:**

Руководство социальной защиты сообщило, что в регионе реализуется Проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» с обучением специалистов и необходимо направить на курсы повышения квалификации психолога. В итоге я оказалась в команде проекта, так как психолог в социальной сфере на нашей территории я одна. Поначалу было немного тревожно участвовать в занятиях в форме тренинга не как тренеру-психологу, а как участнику. Но потом это прошло. С помощью



занятий я смогла повесить не только свои профессиональные компетенции, но и родительские. Я начала лучше понимать мам и пап, зависимых от алкоголя. Теперь я понимаю, почему они так поступают – не находят другого выхода. Наш тренер очень доступно преподносила все уроки, а когда они были проработаны на собственном опыте и объяснены тренером, то сразу становилось все понятно.

Радостно для меня было еще и то, что я познакомилась с коллегами из своей области, и это не только коллеги из социальной сферы, но и медицинские психологи.

И с самого начала создания Клуба, и сейчас начальник социальной защиты очень поддерживает меня, особенно в Проекте, идет навстречу, оказывает всестороннюю помощь. Но доплаты за Клуб, конечно, нет. К сожалению. Хорошо, что моральная поддержка есть, без этого было бы совсем сложно. Начальник помогает нам привозить семьи из отдаленных районов. У нас есть специалисты по социальной работе, члены КДН и ЗП, и они тоже мне помогают. Так сразу повелось, что мое дело – это Клуб вести, а их задача – пригласить, договориться. В этом плане мне очень повезло. Клуб, конечно, будем продолжать, потому что вместе с родителями растем и мы.

Изначально мы пригласили Елену, чтобы помочь ей психологически, морально ее поддержать. Но когда она пришла, постепенно стало видно, что есть проблемы в семье и с достатком. Она никогда не жаловалась, привыкла справляться сама. Но поскольку она купила огромный дом, в зимний период отопить его было очень сложно. Социальная защита по нашему ходатайству оказала помощь в выделении денежных средств для покупки нового котла. Дом хороший, но он очень большой, и нужно было другое газовое оборудование. Сейчас вот начало осени, и Елена рассказывает, что в доме теперь очень тепло и хорошо.

Каждый год наша социальная защита может оказать какую-то помощь семье. Поначалу Елене с детьми оказывали помощь в приобретении питания. Потом, на следующий год, в покупке одежды детям. Потом вот котел купили. В конце прошлого года мне позвонили, представились

телевизионщиками из Москвы. Сказали, что хотели бы передать какой-нибудь подарок многодетной семье, которая материально нуждается. Конечно, мы сразу подумали о Елене. Им с детьми и мебель нужна была, и много всего. Но в итоге с телевидения так ничего и не прислали. Потом, перед Новым годом, мы еще раз созвонились с продюсером, и она сказала мне, что, к сожалению, они не смогут оказать помощь этой семье. А мы-то уже Елене пообещали.

Потом к нам в район приезжал помощник Уполномоченного по правам ребенка нашей области, Пятых Галины Анатольевны, и начальник социальной защиты рассказала ей эту историю. И они сказали, что семье Елены попробуют помочь. Обратились в фонд Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка «Страна для детей». Конечно, довольно долго все это происходило, но в итоге оказали огромную помощь Елене – все, что необходимо для детей, привезли. Купили каждому ребенку кровать, постельные принадлежности, каждому купили письменный стол, несколько шкафов и комодов для одежды. Переехала Елена из Луганской области в этот дом с одним обеденным столом, стиральной машинкой и несколькими стульями. Несколько лет жили почти без мебели.

Галина Анатольевна и нас, Лидеров, очень поддерживает. На День психолога в России приглашала на личную встречу в Белгородской государственной научной библиотеке, вручила благодарственные письма. И всей командой мы поработали: обсудили сложные случаи, вместе нашли решения. Специалистам тоже очень важны поддержка и признание, сил жить и работать становится больше.

Но возвращаясь к Елене, она у нас вообще большая молодец. Очень старательная, всегда за своих детей. Но сначала ей никак не удавалось правильно организовать быт, распределить обязанности. В семье не было никаких правил, и все заботы – готовка, уборка – все было на ней одной. До Клуба мы предлагали ей разные варианты, но ей было сложно понять и по-другому быт организовать. Было видно, что она старалась сама все сделать, всюду успеть, но, конечно, нереально было ей одной все дела переделать.

Теперь уже она может донести до детей, что им необходимо каждому выполнять какую-то свою обязанность. Эти обязанности распределены. И у детей постепенно появляются нужные навыки для жизни, а у Елены становится чуть больше свободного времени для работы, для развития, для себя.

У нее не было угрозы изъятия детей, как мы это понимаем в нашем регионе, потому что она не употребляет алкоголь, не проявляет жестокость по отношению к своим детям. Просто ей одной было слишком тяжело. В многодетной семье, где осталась только мама, это нормально. Особенно учитывая обстоятельства: вынужденный переезд, развод с мужем. Чтобы угрозы изъятия детей не возникало, некоторым семьям с детьми стоит помогать «на опережение». Вот взять даже дистанционное обучение из-за ситуации в регионе: за каждым ребенком в семье закреплен определенный час, с каждым нужно сделать домашние задания. Кто-то из детей что-то не отправит, Елене начинают звонить и писать учителя. Конечно, она немного в шоке пребывает от этого, но, когда мы с ней все раскладываем по полочкам, все обсуждаем, она справляется.

Я пригласила ее к нам в Клуб на первую встречу второго потока уже как «эксперта опыта», и она пришла. С радостью все рассказала новым участникам. Она готова была и второй раз весь курс пройти, ей понравились наши тренинги – это было видно. Но из-за того, что сейчас у детей дистанционное обучение, а у нее в семье первоклассница, не получится регулярно посещать.

Можно сказать, что Елена была слишком мягкой мамой. Она никогда физически не наказывала детей, не шлепала их, и это замечательно. Но то, что все задачи в семье брала на себя, правил не вводила и потом частенько оказывалась в детской позиции из-за усталости – вот с этим нужно было поработать. Просто у нее немного западали родительские компетенции.

Я очень рада, что нам удалось Елене помочь.

Думаю, что Елене в Клубе очень помогало правило «стоп»: когда вопрос касался ее очень глубоко, она говорила «стоп». А потом мы вместе с ней после занятий проговаривали, что ее волновало.

Было видно, что в процессе посещения Клуба Елена находит контакт с детьми, меньше с ними конфликтует, реже на них обижается, как маленькая девочка, особенно это касалось детей-подростков. При трудных ситуациях она просила рекомендаций у психолога – это ее как-то поддерживало, вселяло силы для дальнейшего воспитания детей. Все эти изменения радовали меня, мотивировали к дальнейшей работе.

Сейчас у Елены все хорошо, она смогла встать в позицию родителя, организовать детей. Конечно, периодически возникают затруднительные ситуации, но теперь Елена заглядывает в книгу, не забывает о себе, звонит и просит проконсультировать ее по возникшему вопросу.

Со второй группой родителей в Клубе мне пока не так легко прийти к положительным изменениям. Они не слишком охотно идут на контакт, не хотят делиться, придумывают отговорки, чтобы не прийти. В основном и в первой группе, и во второй у меня семьи с зависимостями. Все состоит на учете в комиссии по делам несовершеннолетних – Елена была единственным исключением. Но проблема в том, что родители второй группы пришли в Клуб не в ремиссии. Во время обучения нам говорили, что работа в Клубе будет эффективной только при таком условии. Но в нашем случае родители пока даже не признают, что у них есть зависимость. Посмотрим, как будет дальше. Я слышала, бывает, что в ходе работы Клуба некоторые родители начинают видеть и признавать эту проблему.

Клуб полезен тем, что здесь можно получить знания в области воспитания любому родителю, независимо от профессии, развития, возраста ребенка и еще каких-либо условий. А при желании можно и изменить свой воспитательный подход. Программа настолько грамотно составлена, структурирована, что хочется ее перечитывать. В Клубе обсуждается родительская семья участника, его травмы,

привязанность к своему родителю – это и является, по моему мнению, самым полезным для родителей в трудной жизненной ситуации.

До Клуба я вела социально-психологические тренинги, но не так регулярно. У нас есть клуб замещающих родителей. Я его проводила, мы собирались раз в квартал. Так что готовиться к занятиям мне в принципе было легко. После того как я сама лично прошла с тренером все 30 занятий на обучении, у меня не возникает трудностей. Я обязательно готовлюсь к каждой встрече, освежаю в памяти каждый урок и потом ищу подходящие упражнения. Времени уходит, конечно, немало, но и больших трудностей в этом нет. Очень помогает методическая копилка, где можно найти полезные упражнения. Методические рекомендации тоже прочитала, нам присылали в электронном виде.

Но, конечно, это все равно дополнительная работа для меня.

Для Клубов необходимо, чтобы субъекты профилактики работали в команде, а не одна структура выполняла всю работу с семьей. Необходимо, чтобы специалист, работающий в Клубе, занимался одним направлением работы – семья, значит, семья. Невозможно знать все и качественно выполнять работу в разных узких сферах параллельно и одновременно. К работе с трудными случаями необходима подготовка, на что времени, к сожалению, не хватает, а без подготовки нельзя. Иначе навредишь клиенту. И, конечно, нужна достойная заработная плата для специалистов, для психологов, работающих в социальной сфере с людьми.

## 10. Ты завтра нас заберешь?

Меня зовут Оксана, я родилась в Омске. У нас большая семья, но своих маму и папу я почти не знала.

Жила я со своим родным дядей, с его женой и их детьми. А мои родители вели другой образ жизни – кочевали с места на место, какими-то незаконными делами занимались и поэтому большую часть времени проводили в местах лишения свободы. Но с мамой я еще хотя бы немного общалась – иногда она приезжала, жила с нами какое-то время. Но потом опять что-то случилось, и она попадала в тюрьму. А своего папу я не знаю совсем, он не появлялся.

Так я до 22 лет жила с семьей дяди, пока не вышла замуж.

С самого рождения и по сегодняшний день у меня не было никаких документов. Кто-то мне говорил, что вроде где-то было свидетельство о рождении, но я его никогда в жизни не видела. В результате я вообще не училась ни в школе, ни в колледже. Мы жили в Омске, в Кировском районе. Там многие знали, что я без документов. Даже милиция знала, что у меня их нет. Но как-то все уже привыкли к этому, спокойно относились. Возможно, дядя с женой пытались что-то там оформить, но меня не очень в это посвящали, поэтому я до сих пор не знаю толком, как все происходило.

Знаю только, что я жила не так, как все другие дети.

Когда все шли в школу, я занималась хозяйством по дому. Готовила, убирала, стирала, гладила. В семье дяди без дела никогда не сидела. У его жены и 3 дочерей я как Золушка была. Еще у меня старший брат был, он тоже жил с нами у дяди. Почему я не хожу в школу, я даже не спрашивала – была спокойная, молчаливая, лишних вопросов не задавала. Если не хожу в школу, значит просто так надо. А писать и читать я училась сама: слушала, как другие читают и за ними повторяла. Я не чересчур грамотная, но читать могу.

Когда мне исполнилось 16 лет, я познакомилась с парнем. Недалеко от моего дяди жила его тетя, он ее навещал. И вот мы случайно встретились на улице. Понравились друг другу, начали общаться. Он был младше меня на год, но

очень ответственный. Глупостей себе никаких не позволял. Когда мы решили жить вместе – расписаться официально не могли, потому что у меня документов не было – то переехали из Омской области в другой регион – поближе к его родственникам. Мне тогда было уже 22 года. И через год, когда мне исполнилось 23, у нас родилась первая дочка.

Пока я ее растила, занималась домом, хозяйством, муж подрабатывал на разных стройках. Он всегда много работал, понапрасну деньги не тратил, все в семью приносил. И уж, конечно, никогда не пил.

Постепенно у нас стали рождаться еще дети – они у нас все погодки – но мы никого не могли зарегистрировать из-за моей проблемы с документами. Дети, как и я в детстве, росли без них. Конечно, я сильно переживала, что они не могут пойти ни в садик, ни в школу. Про пособия я уже даже не говорю – вообще не думала об этом. Слава богу, муж всю нашу семью кормил. Но я никуда с вопросами по документам не обращалась.

Мне было очень страшно. Я боялась, что как только ситуация в нашей семье вскроется, что все дети без свидетельств о рождении, их просто заберут в детский дом. Этот страх постоянно меня преследовал.

Не знаю почему, но я понимала и чувствовала, что мне не помогут, а просто заберут детей. Постепенно у нас их стало уже пятеро.

Конечно, было непросто. Я одна дома по хозяйству, со всеми пятерыми детьми целый день: прибрать, приготовить, полечить, позанимать, поиграть. Мужу еще сложнее, он то на двух, то на трех работах работает. Круглые сутки трудится, чтобы нашу большую семью содержать. Поддержки, как я и говорила, у нас с ним не было никакой. И мы оба сильно уставали. Постоянно на нервах, страх этот еще, что нас обнаружат и заберут детей. А потом я забеременела шестым ребенком.

И вот в какой-то момент после этого мы с мужем начали сильно ссориться. То одно, то другое. Один раз он приревновал меня, я даже не поняла, за что – я же все время

дома, с детьми, – и мы ужасно поругались. Он до этого момента несколько дней не спал: с одной работы на другую. Вообще уже на себя был не похож от усталости. И он как будто бы разум потерял – схватил кухонный нож и ударил меня этим ножом. Тут же сам перепугался до смерти, вызвал скорую помощь, полицию. Рыдал, прощения просил. И все службы сразу приехали к нам.

Это был единственный раз, когда мы так сильно поссорились. И то, чего я много лет боялась, произошло. Мужа посадили в тюрьму, я попала в больницу, а дети – в центр.

Это произошло осенью 2022 года. Через несколько дней мне в больницу позвонили из опеки – говорят, приходите, надо с детьми вашими вопросы решать. Я выписалась из больницы под свою ответственность, кое-как уговорила врачей, чтобы отпустили. Ребенок, которого я носила, не пострадал, слава богу. И я пошла в опеку. Там меня, конечно, попросили предоставить все документы: «Мы не знаем, кто вы, как мы можем отдать вам детей?» Дети-то меня знали, они понимали, что я их мама, всем это говорили. Но так, как я боялась, все и было устроено: если семья без документов, то в детский дом детей могут отдать, а с родной мамой оставить – не могут.

Спасибо опеке – они мне дали адрес, где были мои дети, и я сразу пришла к ним в «Улыбку». Там четверо старших были. Один ребенок, самый младший, у меня в Дзержинском районе был – его туда в дом малютки отдали.

Я пришла к Оксане Владимировне. И она начала мне помогать. Еще со мной работали Алла Владимировна, Ольга Михайловна – это специалисты по социальной работе в «Улыбке». Всеми моими документами занималась Алла Владимировна. Без них я бы ничего не смогла сделать. Но быстро все равно не получалось. Из Омска ответы приходили, что у них обо мне никаких данных нет. И всю работу приходилось начинать сначала. Так полгода целых прошло: я приходила к детям каждый день, проводила с ними время, но домой их не отпускали. Только когда мой муж через шесть месяцев вышел из тюрьмы, он начал устанавливать отцовство. Делать анализы ДНК. Много времени все это



заняло. Конечно, в этом специалисты опять же помогали, иначе ничего бы у нас не получилось.

Мужа своего я давно простила. В тот же день. Понимаю, что он ничего плохого не хотел мне сделать. Это все из-за усталости, стресса. Сейчас мы опять с ним вместе живем и воспитываем наших детей. Младшего ребенка, как только он родился, сразу уже оформили на него. Получается, все дети теперь с документами, отец у них есть. Только матери по бумагам не хватает.

Я все еще для государства «не существую», хотя жива-здоровая и родила шестерых здоровых детей. Специалисты говорят, что только года через два я смогу получить наконец паспорт. Еще до детей у меня было задержание милицией – документы хотели проверить. И, чтобы меня скорее отпустили, это задержание оформили на мою племянницу, меня представили ее именем и ее документы принесли, показали. И вот из-за этого еще больше все запуталось. Теперь огромные трудности с решением этой ситуации.

Но я верю, что меня без помощи теперь уже не оставят. Самое страшное позади. Главное, дети в порядке, они дома, им ничего больше не грозит.

В 2023 году Кристина Николаевна пригласила меня к ним в Клуб «Устойчивая семья». Она объяснила, что после Клуба мне будет проще пройти период адаптации детей дома, после учреждения. И я согласилась. Потому что уже понимала – нам и правда стало сложно. Дети же больше года провели в детском доме. Я к ним каждый день приходила, конечно, но они маленькие еще, про документы ничего толком не понимают. Сильно на меня обижались каждый раз, что я прихожу и ухожу, а не забираю их домой.

Конечно, после этого дома совсем новые для нас сложности начались: дети не слушались, капризничали, плохо себя вели. Раньше у нас в семье такого не было. Трудно, конечно, было – физически. Но в основном все слушались, отношения были хорошие с детьми. А тут вообще все как с ног на голову перевернулось. Как будто их подменили.

Когда я пришла в Клуб, то поняла, что у всех родителей свои проблемы. С некоторыми мамами мы довольно близко

общались. Я была рада делиться своим опытом. Мне становилось легче после Клуба: приходила домой, разговаривала с детьми, не ругала их, даже если они не слушались. Понимала, почему они так себя ведут – им тяжело после того, как мы расстались с ними на целый год. Я соображать начала по-другому. У меня поменялось отношение к детям, и в семье постепенно стало легче.

Мы с мужем стараемся думать теперь не только о детях, но и о себе. О наших отношениях и наших ресурсах. В Клубе нам говорили, как это важно. Поддерживаем друг друга, чтобы силы больше не заканчивались. Такого мы просто не можем больше допустить.

---

**Комментарий Веры Юрьевны Семеновой и Натальи Александровны Аврамовой, педагогов-психологов, Лидеров Клуба «Устойчивая семья» на базе Государственного бюджетного учреждения «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Улыбка» Автозаводского района г. Нижнего Новгорода, Нижегородская область:**

Директор учреждения, в котором мы работаем, предложила пройти обучение в Проекте «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет». Мы успели запрыгнуть в последний вагон, хотя заявки уже не принимались. Обучение проходило на одном дыхании, было интересно, доступно, безопасно за что, конечно же, хочется сказать большое спасибо нашим тренерам: Юлии Виноградовой, Надежде Шаталовой, Наталии Мишаниной.

Первый Клуб мы открывали вместе, а привлекать родителей нам помогали наши кураторы. Поначалу было, конечно, очень страшно и трудно. Но интересно – что же получится? В состав нашей команды, конечно же, входил и наш директор, она всячески старалась нас поддержать, выслушивала, помогала.

Оксану предложила пригласить в Клуб ее куратор. История показалась нам подходящей для Клуба, к тому же очень захотелось ей помочь.

Если по факту произошедшего в ее семье говорить – все пятеро детей Оксаны в 2022 году были на год помещены в учреждение. В наш СРЦН «Улыбка» привезли четверых детей, и в Дом ребенка г. Дзержинска – одного ребенка на основании акта ОДН ОП в связи с угрозой жизни и здоровью. Личность матери на момент помещения не была установлена. Не было никаких документов, подтверждающих факт ее рождения и факт рождения детей. Младший ребенок в семье родился позднее, в учреждение он не помещался и был сразу же оформлен на отца. Наши коллеги оказали семье помощь в установлении отцовства в судебном порядке в отношении пятерых детей. И осенью 2023 года отец забрал детей из учреждений. Старших девочек помогли устроить в образовательное учреждение. Младших детей устроили в детский сад. Также были собраны заявления родственников (по запросам, так как все они проживают в других городах) для подтверждения факта рождения матери и детей.

Многодетной семье мы помогли оформить пособия на каждого ребенка, до этого они никогда выплат не получали. После того, как папа установил отцовство на всех детей, удалось это сделать. Но папа до сих пор много работает – конечно, только одних пособий недостаточно. Мама с детьми. Когда у папы есть время, он всегда проводит его с семьей.

За время посещения Оксаной Клуба «Устойчивая семья» удалось в судебном порядке признать и факт ее рождения. Получено свидетельство о ее рождении. Поданы документы в отдел МВД для подтверждения и установления личности Оксаны для дальнейшего признания гражданства и получения паспорта гражданина Российской Федерации.

Что касается самой семьи, то родители алкоголь не употребляют и никогда не употребляли. Все условия для детей в доме были созданы.

Причина была только в документах, об отсутствии которых стало известно из-за серьезного конфликта в семье.

Оксане исполняется 34 года в декабре 2024-го. Она знает, сколько ей лет, знает свои фамилию, отчество и даже

историю своей семьи. Двоих детей она рожала дома, никаких зафиксированных данных о них не было в принципе. Остальных рожала уже в роддоме, там выдавали справки со слов матери. Сама Оксана тоже родилась дома, поэтому по ней никаких справок изначально не было, и это сильно осложняло дело.

По линии Проекта мы уже со своей стороны попросили помощи, потому что сами никак с паспортом не могли сдвинуться с мертвой точки. И вот сегодня – буквально перед нашим с вами разговором – нам позвонили, в очередной раз сказали, что будет отказ в установлении личности, так как отпечатки пальцев не соответствуют базе – это как раз в связи с той ситуацией, когда в полицию вместо документов Оксаны предоставили документы ее племянницы. Будем решать с нашим региональным куратором эту ситуацию вместе.

Нужно сказать, что с этим случаем справиться нам оказалось очень сложно. Эта ситуация выходит за рамки юридических компетенций нашей организации, однозначно нужен грамотный адвокат. Но, конечно, Оксану мы не оставим. Многое уже сделано, и дальше будем по всем вопросам ее сопровождать.

Несмотря на то, что все проблемы были в области юридической, Клуб «Устойчивая семья» Оксане нужен был однозначно. В работе мы использовали практические упражнения и, так как Оксана не умеет писать и плохо читает, всегда обязательно смотрели видеолекции, которые заложены в программу, делали разбор заданий на встречах. Мы видели, как Оксана раскрывается с каждой встречей все больше. Она стала более общительной, у нее повысилась самооценка. Она стала проявлять активность на встречах.

Нужно сказать, что в семье Оксаны проблемы с детьми начались, только когда они вернулись домой из учреждений. До этого трудностей с воспитанием не было. А тут дети начали сильно капризничать, вить из мамы веревки. Для таких маленьких детей целый год в учреждении – это огромный срок. Они отвыкли от дома, да и детско-родительские отношения нарушились. На фоне всего произошедшего у

Оксаны возникло огромное чувство вины перед детьми, которое совсем не помогает в воспитании, а только мешает родителям. И, конечно, она тоже отвыкла за это время от прежнего уклада жизни, где все было расписано по минутам и у каждого были свои задачи.

Занятия в Клубе помогли Оксане снова сблизиться с детьми. Она говорит, что до сих пор иногда чувствует, что они обижены на нее. Но теперь уже знает, что с этим делать, как их утешить и как показать свою любовь, чтобы дети в ней не сомневались.

Даже для нас, психологов, в программе Клубов «Устойчивая семья» есть польза как для родителей – начинаешь понимать и исправлять свои ошибки в отношениях с детьми, близкими. Эта работа укрепляет чувство нужности как профессионалов: мы слышим очень много благодарности от участников Клуба, от родителей. Польза групповой психологической работы заключается в том, что ко многим приходит осознание ценности семьи, у многих появляется вера, что все можно исправить. И большинство родителей в состоянии это сделать. Я думаю, было бы неплохо, если бы родители, чьи дети находятся в учреждениях, в обязательном порядке проходили тренинги в Клубах. Но пока еще остается много вопросов, которые предстоит решить: не хватает кураторов для работы с семьями, у специалистов и психологов социальной сферы самые низкие зарплаты, необходимо, чтобы они соответствовали средним по региону. Есть и другие административные вопросы: помещение, канцтовары, оборудование.

А возвращаясь к истории Оксаны – эта мама вообще ни в чем не виновата. Она ничего плохого не сделала. Оксана каждый день приходила к детям, пока они были тут. И каждый раз уходила со слезами, потому что дети ее спрашивали: «Ты нас завтра заберешь?» А она не знала, что им говорить, и просто плакала. Мы все были свидетелями. У Оксаны вообще не стоило детей забирать. У них дома все хорошо, приличные условия, нет посторонних людей, они живут только своей семьей. Иногда одна подружка приходит к Оксане в гости, и все. У них всегда невероятная чистота – у нас самих не всегда дома так, времени порой

не хватает на такую тщательную уборку. И холодильник полный, забитый едой. У детей есть все необходимое.

Чтобы подобных ситуаций не было вообще, чтобы детей не забирали, конечно, отношение к семьям с детьми должно быть другим. Мама столько лет боялась обратиться за помощью с документами, потому что знала – всех заберут. А если бы она не боялась, если бы изначально система была настроена на помощь, все вопросы были бы решены давно. Без разлучения родителей и детей. Если еще пофантазировать, можно предположить, что даже в ситуации случившегося кризиса было бы разумно направить к детям домой социальную няню с административной ответственностью, с временным проживанием с детьми до разрешения ситуации. Это точно намного дешевле, чем помещать сразу пятерых детей в стационар. Конечно, такой специалист должен быть наделен определенными полномочиями – как директор учреждения для сирот, который принимает на себя, по сути, функции опекуна. Но у нас в регионе пока в принципе нет такой услуги.

На самом деле мы до сих пор не понимаем, как у них с мужем такая ужасная ситуация произошла. Супруг Оксану очень любит, между ними всегда уважение. Произошел какой-то исключительный случай, форс-мажор на фоне истощения и стресса. Наказывать за это детей разлучением на год с родными родителями не было никакого смысла.

Мы с коллегами очень надеемся, что система профилактики сиротства продолжит идти по пути своего совершенствования, что будет внедрен семейсберегающий подход в том числе на законодательном уровне. Если во всех службах профилактики главным критерием эффективности станет сбережение родной семьи с детьми, помощь в поддержке безопасных внутрисемейных отношений, ситуация в целом начнет меняться. Появится возможность закреплять и финансировать необходимые услуги для семей с детьми. А стационарного размещения без объективных оснований, которыми являются реальные угрозы жизни и здоровью детей, станет намного меньше.

## Благодарности

Огромное спасибо героям этой книги – родителям, которые нашли в себе силы и смелость поделиться личной историей и позволили нам глубже понять причины жизненных трудностей, найти источники внутренних ресурсов, уточнить задачи психологической работы и выстроить маршруты восстановления семей с детьми.

От всего сердца благодарим Лидеров Клубов «Устойчивая семья» в Российской Федерации за создание атмосферы доверия, принятия и реабилитационного пространства для семей группы риска. Спасибо руководителям и специалистам по социальной работе, которые включились в создание Клубов на базе своих организаций и трудятся в одной команде над социально-психологической поддержкой родителей на пути восстановления способности семей самостоятельно справляться с кризисами.

Выражаем самую глубокую благодарность Уполномоченному при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Марии Алексеевне Львовой-Беловой, Аппарату Уполномоченного, руководителям и специалистам стратегической программы «Дети в семье» за создание и развитие в Российской Федерации востребованного и гуманного направления профилактики социального сиротства – комплексной поддержки родных семей в интересах детей. Мы благодарны за возможность быть причастными к историческим изменениям в сфере защиты детства, к распространению семейсберегающего подхода и внедрению практик поддержки семей с детьми, в основе которых лежит вера в каждого человека, уважение к каждому родителю; где новый бережный стиль отношений становится ключевым условием создания реабилитационной среды для родителей и достижения главной цели – сохранения или восстановления родных семей в интересах детей.



## УПОЛНОМОЧЕННЫЙ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

**«Дети в семье»** – стратегическая программа Уполномоченного при Президенте Российской Федерации по правам ребенка. Первым шагом программы стал пилотный проект «Профилактика социального сиротства среди детей в возрасте до 4-х лет» по повышению устойчивости российских семей в преодолении трудной жизненной ситуации, в том числе ситуации, создающей риски помещения детей под надзор в учреждения стационарного типа.

Впервые в истории профилактики социального сиротства родители, которые столкнулись с серьезными трудностями, в первую очередь получают поддержку, принятие, уважение и помощь. Герои этой книги – родители, обратившиеся за помощью в Клубы «Устойчивая семья». Они делятся пережитым опытом не только с психологами и лидерами Клубов, но и друг с другом и своими историями готовы помочь другим семьям справиться с серьезными кризисными ситуациями.

АЗБУКА  
СЕМЬИ

Узнать о нас:  
[www.azbukasemi.ru](http://www.azbukasemi.ru)

### Официальные сетевые ресурсы



Сайт  
Уполномоченного  
[https://  
deti.gov.ru](https://deti.gov.ru)



Telegram-канал  
Уполномоченного  
[t.me/  
malvovabelova](https://t.me/malvovabelova)



Telegram-канал  
ВИСП  
[t.me/  
ros\\_inspekciya](https://t.me/ros_inspekciya)



Telegram-канал  
Дети в Семье  
[t.me/  
DetiVSemje](https://t.me/DetiVSemje)