

# ОБЛАКА РАЗНЫХ РАЗМЕРОВ И ЦВЕТОВ



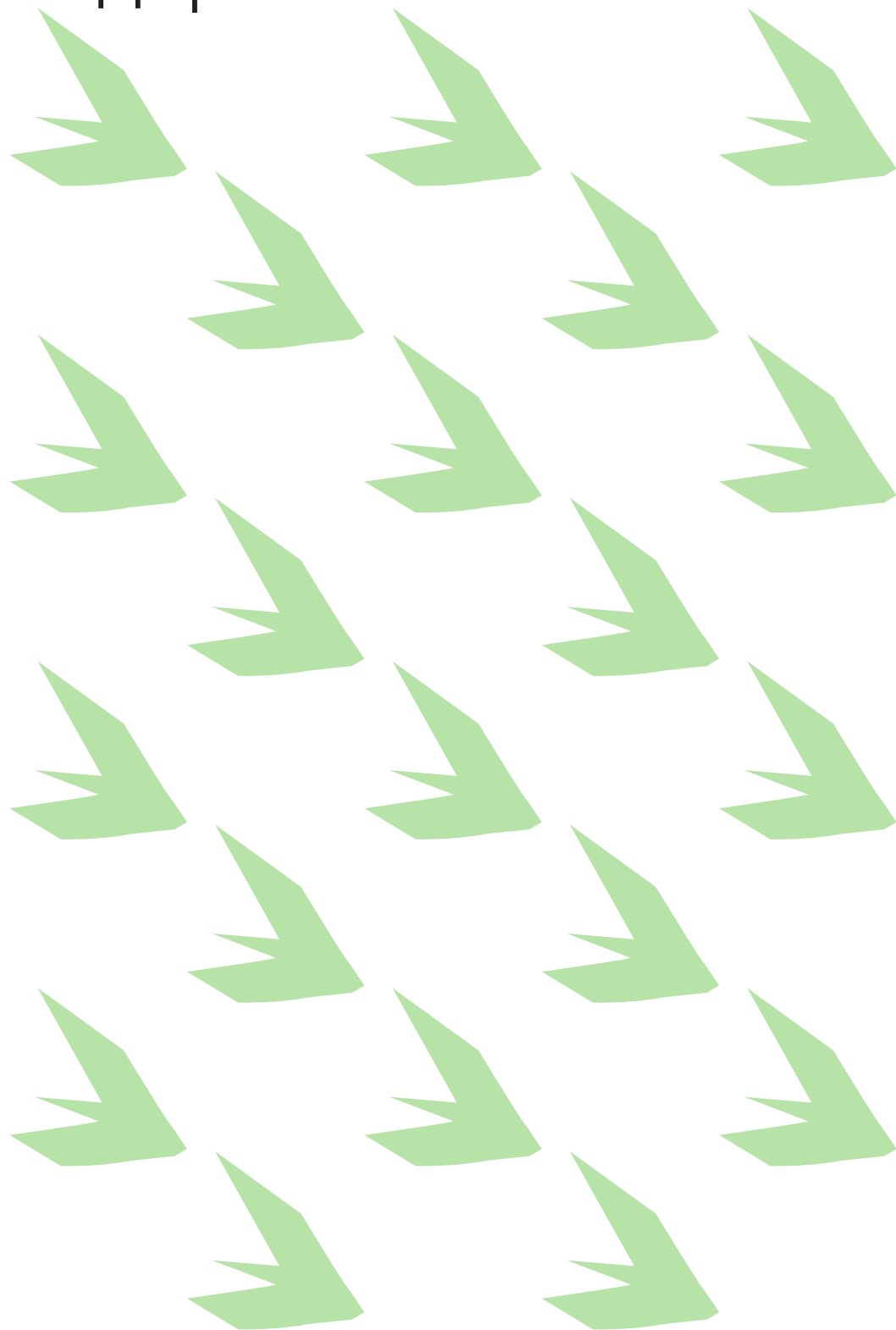
Группы для мам детей  
с опытом миграции  
в Политехническом музее



# ОБЛАКА РАЗНЫХ РАЗМЕРОВ И ЦВЕТОВ

Группы для мам детей  
с опытом миграции  
в Политехническом музее

# Содержание



Вступление

Глава I. Особенности работы с женщинами с опытом миграции

Влияние особенностей национальной культуры участниц групп  
Психологические сложности, сопровождающие переезд в другую страну  
Экономическое и социальное благополучие  
Префигуративный тип культуры и общение с детьми

Глава II. Основные идеи работы с женщинами с опытом миграции

Опора на сильные стороны  
Низкопороговые группы  
Использование техник, которые не требуют обязательного вербального взаимодействия  
Формирование сообщества и преодоление изоляции

Глава III. Создание рекреационных групп для мам детей, посещающих занятия

Глава IV. Примерный тематический план работы

Список организаций, поддерживающих людей с опытом миграции

Литература

# Вступление

**Группы для мам детей-мигрантов** — часть интеграционной программы «Облака разных размеров и цветов» Политехнического музея. **Основная цель программы — помощь в адаптации детей с опытом миграции.** Мамы приводили детей на занятия в Политехнический музей и два часа ждали их в музее.

Мы задумались о том, чтобы предложить мамам тоже проходить занятия в то время, когда они в музее. Поэтому предложили им присоединиться к группе поддержки для взрослых. Мы думали, что женщинам, которые зачастую издалека привозят детей на занятия, будет важно получить информацию о развитии детей, об их пути в будущем, отношениях со сверстниками и в школе. Однако после начала занятий мы увидели, что запросы могут быть и совсем другими. Иногда мамы просто хотели провести время ожидания весело и в хорошей компании.

Постепенно стало понятно, что большинство вопросов участниц группы связано с определением их жизненных установок. Тогда мы стали работать с ощущением благополучия мам с опытом миграции и ожидаем, что это будет полезно и для детей. Ведь многие исследования говорят о том, что одним из наиболее важных факторов, определяющих реакцию ребёнка на стрессовое событие (а переезд — это часто стресс), является не столько сама ситуация, сколько состояние близкого взрослого человека<sup>9</sup>. А значит, улучшение психологического благополучия мам должно было повлиять на благополучие детей.

## Структура методички

Методичка состоит из 4 частей.

**В первой мы рассмотрели те особенности опыта наших участниц, которые влияли на работу группы.** В этом разделе мы описываем возможные сложности, связанные с поиском баланса между разными культурными идентичностями наших участниц. Мы обсуждаем, как влияют на женщин экономические, социальные и психологические сложности, с которыми они сталкиваются, когда переезжают в другую страну. Здесь мы также рассматриваем, как большая компетентность детей может менять отношения внутри семьи.

**Во второй части мы описываем те идеи и ценностные основания, которые легли в основу нашей программы.** Мы подробно раскрываем идею опоры на сильные стороны и то, как эта идея была использована в проведении групп для женщин с опытом миграции.

Это наше принципиальное решение: сделать группы «низкопороговыми». Для занятий можно было не знать язык, мы были рады видеть мам с младшими детьми и были готовы к тому, что участница могла просто сидеть и пить чай, отказываясь участвовать активно. Во второй части мы обосновываем выбор арт-терапевтических техник и техник, не требующих активного вербального взаимодействия. В завершении мы обосновываем основную цель наших занятий — преодоление изоляции и развитие навыков формирования сообщества.

**Третья часть посвящена специфике ведения групп.** Это те вопросы, на которые мы отвечали себе во время реализации проекта: как организовать пространство, что делать, если участницы всё время молчат, как быть, если в разговоре поднимается тяжёлая тема.

**Четвёртая часть методички — это примерный тематический план встреч.** Большую часть упражнений и заданий мы выполнили вместе с участницами, и они им понравились. Часть упражнений мы не успели сделать, но считаем, что они могли бы быть полезны в достижении целей, которые мы перед собой ставили.

В конце книги собраны ссылки на проекты, поддерживающие людей с опытом миграции, и представлен список рекомендуемой литературы.





# Глава I. Особенности работы с женщинами с опытом миграции

Несмотря на то что проблема миграции стоит в России довольно остро, литература, на которую можно было бы опереться в практической работе с людьми с опытом миграции, весьма немногочисленна. Мы двигались скорее наощупь, гибко меняя темы обсуждений, формат работы и отдельные задания. В этом поиске нам помогали сами участницы групп, всегда готовые откликнуться на предложения, участвовавшие смело и увлечённо. Благодаря им мы поняли, что в центре наших занятий должна стоять не столько забота о благополучии детей, сколько сама участница и её путь.

Конечно, мамы хотят знать, как помочь сыну-подростку или сколько времени можно проводить ребёнку в YouTube, однако не менее важно для женщины с опытом миграции найти баланс между своей национальной идентичностью и правилами жизни в новой стране, вспомнить свои детские занятия, которые давали силы и воспоминания о которых могли бы поддержать в трудные минуты.

В этой главе мы разберём, какие условия нужно учитывать, чтобы успешно работать с женщинами с опытом миграции.

# Влияние особенностей национальной культуры участниц групп

Большинство участниц групп, занятия для которых проводились в рамках проекта «Облака разных размеров и цветов», приехали из Афганистана. Также были участницы из Таджикистана, Киргизстана, Казахстана и Демократической Республики Конго. У некоторых участниц был схожий культурный бэкграунд, хотя они и приехали из разных стран. Так, жительницы Памира и Афганистана легко разговаривали на дари, а у участниц, приехавших из Киргизстана и Таджикистана, был общий советский и отчасти постсоветский опыт, что позволяло им легче находить общий язык.

Схожий бэкграунд позволял участницам быстро устанавливать контакт друг с другом. В монокультурной группе недоверие и тревога быстрее сменялись симпатией и интересом. Однако некоторые наблюдения позволяют говорить о том, что мультикультурная группа открывает возможности, которых не дают монокультурные группы.

**Во-первых, вы можете столкнуться с тем, что группа будет неоднородной — из-за условий организации.** Формат встреч таков, что на них приходят люди разных национальностей и культур. Отказ от идеи однородной группы и готовность работать с разными людьми будет знаком того, что на ваших встречах будут приняты разные люди, разные мнения, разные культурные установки.

**Во-вторых, культурные особенности не должны становиться единственным объединяющим фактором.** Чрезмерное внимание к культурным особенностям таит опасность экзотизации: в любых проявлениях индивидуальности участниц мы начинаем видеть отпечаток культуры и национальные особенности, а не личность участницы. Нам же важно и увидеть индивидуальные особенности, и помочь участницам сформировать сообщество, основанное на идее помощи друг другу.

Наши наблюдения показывают, что те, у кого много знакомств вне национальной диаспоры, легче находят помощь, поддержку, работу и т.д. Фон настроения у таких участниц обычно более радостный. Конечно, имеет значение и настрой, и личностные качества участниц: кто-то более открыт, готов к взаимодействию и риску, а кому-то сложно выстраивать коммуникацию даже на родном языке.

В-третьих, мы заметили, что монокультурной группе сложнее принять и попробовать что-то новое. Несколько раз ведущая группы оказывалась в компании участниц из Афганистана, которые говорили между собой на дари, и требовались определённые усилия, чтобы вернуть их к групповой работе.

Такие разговоры бывают на встречах всегда, и нет задачи избегать их. Однако попадание в привычный контекст (один язык, знакомые люди) побуждает участниц погрузиться в бытовое взаимодействие, что тормозит решение задач группы.

На мультикультурной встрече участницы оказываются в непривычной компании, что может сделать их более открытыми к разным предложениям и внимательными к другим участникам. Мультикультурные встречи позволяют показать участницам, что формирование нового круга общения возможно, что люди, использующие другой язык, тоже могут оказаться интересными собеседниками, чей опыт перекликается с опытом других женщин.

**В-четвёртых, мы обратили внимание на то, что в мультикультурной группе языком общения чаще становится русский.** При знакомстве многие участницы называли языковую практику одной из важных целей участия в групповых занятиях.

Обычно участницы знают на русском как минимум несколько слов или понимают разговорную речь, хотя часто и не могут говорить сами. Участие переводчиц в работе группы, по нашему опыту, сказывается на динамике скорее негативно: переводчице требуется время на перевод, что очень тормозит ход занятия. Поэтому если участница хотя бы немного понимает русский язык, мы предлагаем общаться напрямую.

Соответственно, предлагаемые задания были подобраны таким образом, чтобы участницы могли пользоваться языком в той степени, в которой он им сейчас доступен.

Наша практика подтверждается опытом танцевальных терапевтов: терапевтки Ю. Морозова и К. Петерс тоже пишут о том, что решили не использовать в своих группах переводчиц, и упоминают, что в случае языковых затруднений в объяснения включалась вся группа, что способствовало сплочению<sup>5</sup>.

Однако участие переводчицы, которая сама имеет опыт миграции, может быть хорошим и поддерживающим вариантом. В двух встречах группы принимала участие переводчица, приехавшая из Афганистана, и её участие положительно влияло на происходившее в группе. Мы предполагаем, что участие в занятиях женщин, которые говорят на двух языках и, возможно, сами были участницами группы раньше, может быть полезно и для участниц, и для переводчицы. Мы опираемся здесь на опыт проекта Multaka, в рамках которого беженцы смогли стать экскурсоводами в музеях<sup>17</sup>, и на свой опыт, который мы описали выше. Надеемся, у нас получится реализовать нашу идею в будущем.

Таким образом, мы видим много плюсов в работе мультикультурной группы. Такой формат может быть поддерживающим, он помогает ведущим решать свои задачи, а участницам — добиваться своих целей. Подробнее о том, как мы проводили занятия в нашей мультикультурной группе, мы расскажем в третьей и четвёртой частях методички.

Работа с мультикультурной группой предъявляет дополнительные требования к ведущим. Так, после встречи с участницами необходимо получить общие представления о культуре и истории родных стран участниц. Эти знания помогут создать отношения доверия между участницами и ведущей.

Например, мы довольно много говорили с участницами из Афганистана о войнах, которые длятся уже не одно столетие, и о том, насколько нынешний президент может справиться со сложной обстановкой в стране.

Для установления доверия важно обращаться к языку участниц, например, выяснить, как будет «здравствуйте», «до свидания», «спасибо» и «пожалуйста». Стремление ведущей использовать эти слова при встрече и прощании всегда вызывало у участниц позитивные эмоции. Когда ведущая просила их поправить её произношение или пробовала выучить новые слова на дари, участницы чувствовали себя компетентными и включёнными в процесс.

Предложение обучить чему-то ведущую или других участниц — важный методический приём, который позволяет участнице почувствовать значимость своей культурной идентичности и своих знаний. Также отметим, что просьба научить основным словам родного языка является одновременно средством установления контакта и демонстрацией уважения к культуре участниц.

Принадлежность к другой культуре, а также недостаточное знание языка могут приводить к непониманию, и к этому стоит быть заранее готовыми. В нашем случае так произошло с выбором

предварительной темы для встреч. Мы планировали, что встречи будут посвящены в первую очередь детям участниц: мы разберём, какие возрастные особенности выходят на первый план, обсудим вопросы профорientации и включения детей и подростков в социальную жизнь. Однако после начала занятий стало понятно, что для участниц на встречах важнее обсудить их собственную идентичность, их надежды и мечты, связанные с новым или желаемым местом жизни. Участницам важно было обобщить свой опыт, увидеть свой путь. Именно на такие предложения они откликнулись с большим энтузиазмом.

Мы можем только догадываться, почему в начале основной темой встреч были выбраны отношения с детьми. Возможно, участницам казалось, что эта тема должна стать центральной, так как именно из-за детей они оказались в музее. Может, они плохо себе представляли формат встреч или им был не совсем понятен вопрос. Нам не так важно досконально разбираться в причинах. Важнее учитывать и предполагать возможное недопонимание, и в случае необходимости быть готовыми перестроиться. А как перестроиться, обычно становится понятно после того, как отношения доверия установлены.

Если вы узнаете какой-то новый факт, влияющий на ваше поведение, стоит упомянуть его и обсудить. Так, например, во время наших занятий ведущая узнала, что к старшим женщинам обычно обращаются не по имени, а используют какое-нибудь прилагательное, характеризующее её. Так поступают даже по отношению к старшей сестре. Это новое знание стало поводом переосмыслить обращение друг к другу в группе. Ведущая выразила интерес к этой традиции и спросила, нужно ли как-то по-другому начать обращаться к кому-то в группе.

Этот пример также показывает, что нет необходимости досконально изучать культуру участниц, однако важно быть внимательными к проявлениям этой культуры и быть готовыми изменить своё поведение после того, как получены новые знания.

Несмотря на то что мы много внимания уделяем культурным особенностям, важно помнить, что у нас есть довольно большое общее культурное поле, связанное с массовой культурой. Так, при обсуждении сказок ни одна из участниц группы не назвала национальную сказку как свою любимую. Участницы выбрали «Белоснежку», «Золушку», «Дюймовочку». Это показало нам, что, наряду с отличиями, у нас есть довольно большой багаж общих знаний и идей, которые могут быть использованы в работе. Важно не игнорировать эту новую культурную общность, а включать её в свою работу.

# Психологические сложности, сопровождающие переезд в другую страну

## Миграция и стресс

Психологи-исследователи и психологи-практики сходятся в том, что переезд в другую страну обычно негативно влияет на психологическое состояние переселенцев, обостряет уже имеющиеся психологические особенности и может проявлять те особенности, которые не давали о себе знать в привычной среде. Вне зависимости от причин миграции ситуация переезда в другую страну сопровождается неопределённостью, бытовой и часто юридической неустроенностью и приводит к состоянию стресса, который часто становится хроническим<sup>9</sup>. При этом исследование 1999 года, проведённое в рамках программы РОКК «Миграция населения» показывает, что именно женщины в большей степени подвержены стрессу<sup>9, стр. 37</sup> и именно им, наряду с вынужденными переселенцами и пожилыми мигрантами, стоит оказывать поддержку в первую очередь.

В нашем случае большая подверженность стрессу может быть объяснена и тем, что чаще всего при решении о переезде мнение женщины из Афганистана не принимается во внимание, её ставят перед фактом.

После переезда женщины из-за незнания языка оказываются фактически выключены из социальной жизни, их занятия ограничиваются домашними делами и уходом за детьми.

Нередкие в Москве столкновения с ксенофобией могут усугублять стресс.

Отношение к мигрантам как людям другого сорта опасно не только само по себе, но и тем, что может повлиять на самооценку мигранта. Человек, встречающий отвержение или пренебрежительное отношение, начинает относиться к себе как к человеку, в чём-то недостойному. Интериоризация негативного отношения может приводить к апатии, ощущению невозможности влиять на собственную жизнь<sup>2</sup>.

Во время встреч участницы не раз возвращались к теме ксенофобии, вспоминали случаи притеснения или отказа в человеческом достоинстве: «мы же тоже люди», «мы такие же, как вы». Моменты сопротивления обесценивающей позиции кажутся нам очень важными, мы старались давать возможность участницам собраться и утвердить свою позитивную идентичность, о чём мы подробнее расскажем в третьей части нашей методички.

## Миграция идентичности

**В нарративной практике есть понятие «миграция идентичности»: люди могут менять свою идентичность под влиянием изменившихся обстоятельств<sup>1</sup>.** Изменение идентичности происходит не в один момент, и часто людям нужна поддержка в том, чтобы эти изменения произошли в подходящем для них темпе и с учётом их личностных особенностей. В традиционных культурах роль такой поддержки выполняют ритуалы.

В концепции «миграции идентичности», предложенной изначально А. ван Геннепом, есть важное для нас представление о лиминальной фазе: периоде, когда «старая» идентичность уже не актуальна, но и новая пока тоже непонятна. Прохождение через лиминальную стадию как раз и регулируется ритуалами, если они есть. Танцевально-двигательные терапевтки Ю. Морозова и К. Петерс предлагают воспринимать миграцию не как единовременное событие, а как процесс перехода или «путешествия героя» (в нашем случае — героини)<sup>5</sup>.

Мы видели процесс интеграции в новое общество как процесс обретения нового «я», прохождения через лиминальную стадию, а своей задачей считали помощь в обретении новой идентичности. Важно упомянуть о том, что далеко не для всех наших участниц Москва и Россия являются финальной точкой перемещений. Кто-то планировал двигаться дальше, переезжать в другую страну, кто-то надеялся вернуться на родину. Однако для нас важно то, что участница жила в Москве, и её пребывание могло по разным причинам затянуться. Мы предполагаем, что длительное ощущение себя в ситуации между двумя мирами может негативно влиять на состояние участницы. Мы поддерживали стремление обозначить и зафиксировать свой собственный статус и своё самоопределение в данный момент времени. При этом мы признавали все идеи участниц об их будущем.

О том, какие методики мы использовали для определения идентичности, мы подробно расскажем в третьей части методички.



## Психологическое состояние участниц

Некоторые участницы группы бежали из своей страны. Многие переживали страх и бессилие из-за событий, происходящих на родине, тревожились за родственников и друзей.

К сожалению, именно эти участницы, пережившие вынужденное переселение и травматический опыт на родине, посещали встречи нерегулярно. Мы предполагаем, что им нужна была в первую очередь материальная и юридическая помощь, индивидуальная поддержка и работа с ПТСР, которую мы не могли провести. В работе группы нам пришлось столкнуться с панической атакой у одной из участниц, связанной с новым помещением, мы также встретились с недовольством тем, что не могли оказать юридическую помощь. Подобные ситуации говорят о том, что проектам поддержки людей с опытом миграции имеет смысл установить партнёрство с организациями, оказывающими другие виды помощи, в том числе и психологической. Однако очень важно не отсеивать людей в трудной жизненной ситуации, и быть готовыми к тому, что им будет сложнее, чем другим, посещать занятия.

Мы пробовали использовать письменные практики для контакта с женщинами, которые не были готовы прийти на встречи. В нашем случае это было возможно тогда, когда старшие дети продолжали ходить на занятия мультипликационной мастерской. Мы передавали письма с просьбой прочитать и перевести их мамам. В письмах мы выражали надежду, что у женщины сейчас хорошее состояние и настроение, писали о том, что делали на встречах группы, а в конце приглашали присоединиться в любой момент, когда появится такая возможность. К сожалению, мы не знаем, как мамы воспринимали эти письма, — мы не получали обратной связи от наших адресаток. Однако мы считаем, что такая практика должна продолжаться, если только мы не получим убедительных свидетельств о её бесполезности. Письма участницам, которые не могут присоединиться, — единственный доступный способ поддержания контакта. Косвенно значимость таких писем для поддержания контакта подтверждается работой в других сферах, где также недоступны регулярные очные встречи<sup>7</sup>.

## Экономическое и социальное неблагополучие

На первой встрече группы мы обсуждаем, какие цели могут быть у каждой из участниц. Такой разговор позволяет ведущим спланировать занятия так, чтобы всем было интересно участвовать, и одновременно позволяет участницам начать формулировать запрос к своей новой идентичности.

Самым частым ответом на вопрос о целях был запрос на юридическую помощь, связанную в первую очередь с устройством детей в школы и сады, а также с получением пособий и документов. Вторым по важности стал запрос на материальную поддержку. Он чаще всего не озвучивался в группе напрямую, однако мы можем догадываться о материальных трудностях, с которыми встречаются семьи. Так, участницы до последнего момента могут не подтверждать своё участие, так как надеются, что им позвонят и позовут на работу со сдельной оплатой. Также мы видим иногда, что участницы или дети одеты не по сезону. В рамках проекта некоторым участницам оплачивались проездные на метро и наземный транспорт и только это делало возможным посещение ими и детьми встреч.

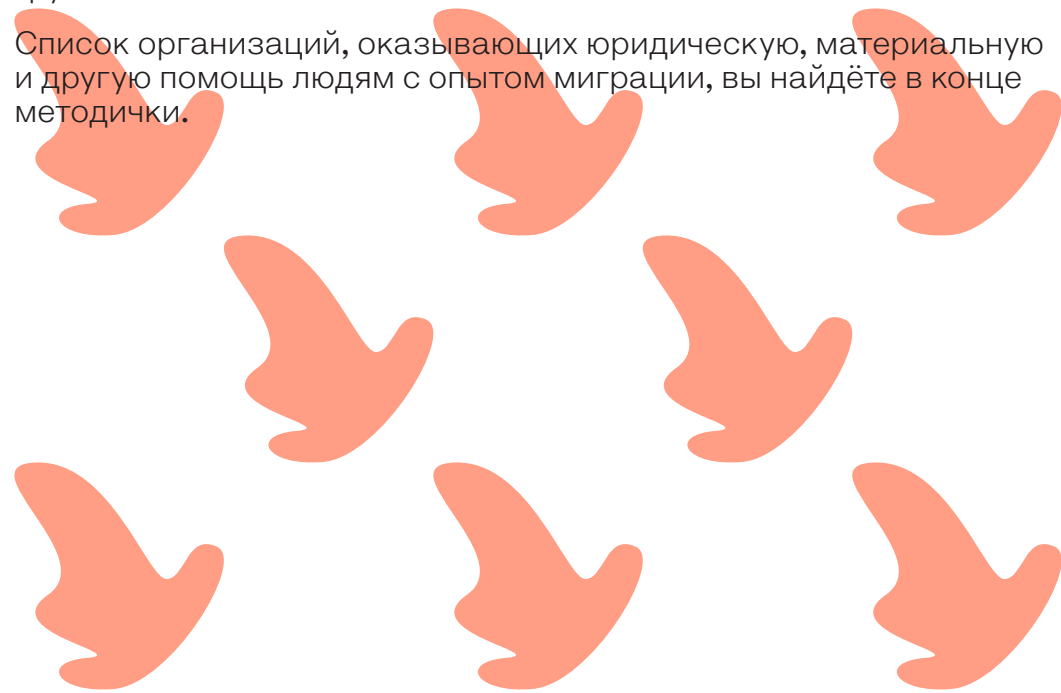
Таким образом, первое, с чем приходится столкнуться в работе с женщинами с опытом миграции, — это экономическое или социальное неблагополучие. И часто первый наш отклик — это включиться и оказать помощь там, где она необходима в первую очередь. Однако в подобной ситуации важно сразу, хоть это и непросто, обозначить границы своих возможностей и оставаться в рамках собственных компетенций. «К сожалению, мы не можем помочь с вопросами устройства в школу или с вопросами пособий. Мы как музей можем предложить вам занятия, которые помогут лучше говорить на русском, узнать что-то новое о российской культуре. Вы сможете сделать что-то, что позволит лучше разобраться в себе и в своих дальнейших шагах в России». Такое ограничение, введённое сразу, снимает напряжение и нереалистичные ожидания участниц, ведь часто они совсем не знают, что за занятия им предлагают. Стоит уточнить, что указание на ограничения, которые есть у группы, не является запретом говорить о сложностях участниц и позволяют ведущей оказывать информационную поддержку.

Когда участницы встреч говорят о трудностях, просят о юридической или другой помощи, стоит проявить сочувствие и использовать этот разговор для активизации связей сообщества. Надо признать, что ситуация может быть неприятной и травмирующей, можно спросить о том, как участница справляется с ней, что уже сделано, какие следующие шаги можно было бы предпринять. Можно узнать, сталкивался ли кто-то из участниц с похожими трудностями, кто поддержал их, как удалось их разрешить или какие шаги были предприняты. Такое обсуждение поможет участницам почувствовать, что их сложности значимы для ведущей и для всей группы, а также позволит всем стать активными и деятельными в помощи и советах и, возможно, подскажет участнице следующие шаги, ведущие к разрешению ситуации.

Организаторам программы стоит иметь список НКО и других профильных организаций, способных помочь участницам в вопросах, которые не могут быть решены в группе. Иногда участницы могут дать контакты организаций, в которые они обращались, и пополнить список ведущей.

Информирование со стороны ведущей и дальнейший обмен знаниями является полезной частью динамики группы, так как показывают, что ведущая принимает всерьёз сложности, с которыми встречаются участницы, и предпринимает попытки помочь с ними справиться. Одновременно такая поддержка позволяет оставаться сфокусированными на целях, которых можно достичь в рамках группы.

Список организаций, оказывающих юридическую, материальную и другую помощь людям с опытом миграции, вы найдёте в конце методички.



## Префигуративный тип культуры и общение с детьми

В группах поддержки участвовали мамы детей, которые занимались в мультипликационной студии. Иногда ребёнок становился посредником в коммуникации с организаторами программы: дети объясняли родителям, что происходит, переводили предложения сотрудников. Таким образом, дети оказывались более компетентными, чем родители, в первую очередь мамы, не включённые в социальную жизнь в новом месте.

Изменение ролей заставляет обратиться к идеям М. Мид о типах культуры и о префигуративном типе культуры, в котором дети становятся учителями для родителей. Префигуративный тип культуры становится всё более распространённым: мы узнаём от детей о технологических новинках, благодаря детям взрослым удаётся следить за изменениями в мире. Однако переход к новому типу культуры может быть резким и тогда у родителей могут появляться идеи о том, что контроль за детьми невозможен в новой и недружелюбной (как они часто называют условия в России) среде.

Эти переживания тем острее, чем более традиционным был уклад в стране, откуда приехала участница, чем ближе к постфигуративному типу культуры была культура в их родной стране. Возможно, с этим переживанием был связан запрос на отношения с детьми, прозвучавший в самом начале, когда организаторы обсуждали с участницами темы возможных занятий для мам.

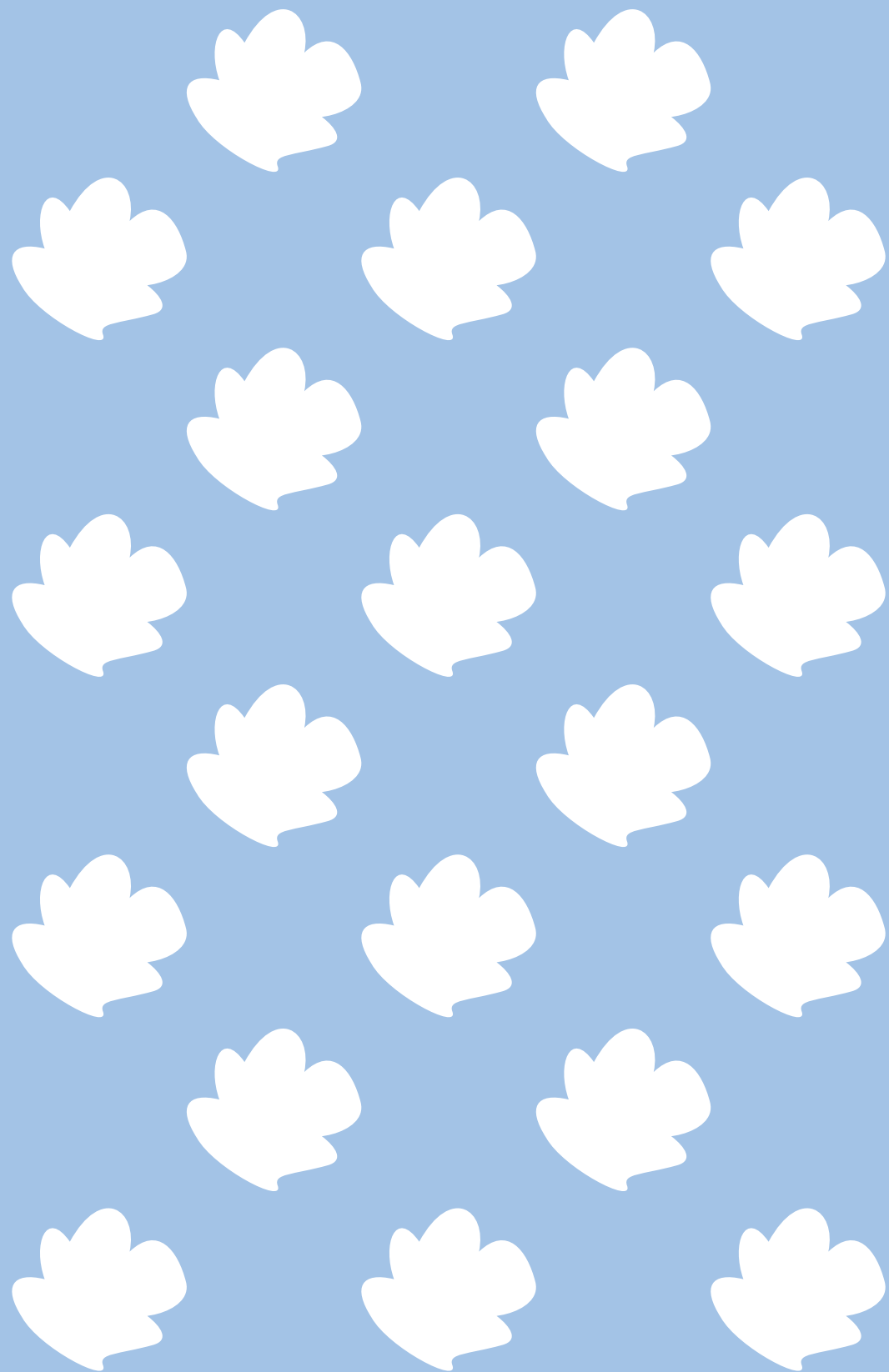
Переход к префигуративному типу культуры может влиять и на психологическое благополучие родителей, переехавших в другую страну. Если ребёнок посещает школу, круг его социальных контактов значительно расширяется. Дети становятся переводчиками, проводниками в незнакомом городе. Одновременно мамы могут испытывать негативные чувства, связанные с тем, что они оказываются некомпетентны, не способны помочь детям.

Задачей групп стало, с одной стороны, приобретение новых компетенций и навыков — освоение языка, расширение круга общения и увеличение общей осведомлённости. С другой, — осмысление навыков, знаний и ценностей, которые остаются значимыми вне зависимости от того, как меняется окружающая действительность.

В беседах мы уделяли особое внимание ситуациям, когда дети оказывались более компетентны, чем родители. Нашей задачей было показать, что такие ситуации объясняются глобальными изменениями в мире, что с ними встречаются и другие родители, вне зависимости от того, откуда они приехали, и даже если они никуда не переезжали. Однако родителям часто не так-то легко принять новые роли детей.

Мы считаем, что такая нормализация переживаний необходима в работе с людьми, которые встречаются со стрессом в разных его проявлениях и опираемся на работу центра «Гратис», издававшего информационные брошюры для беженцев и лиц из Афганистана, ищущих убежища<sup>9</sup>.





## Глава II. Основные идеи работы с женщинами с опытом миграции

Перед началом работы нам было важно понять, на какие ценности мы будем опираться, и решить, какие инструменты позволят нам работать эффективно. Для нас была важна идея опоры на сильные стороны, которая помогает создать позитивную атмосферу и содействовать принятию себя. Также мы специально приглашали всех мам, которые приходили, а не формировали группы с постоянным составом: это позволило создать атмосферу принятия и привлечь больше участниц.

Мы активно использовали методики, которые возможны и без вербального взаимодействия, что позволило нам вовлечь всех участниц группы в той мере, в которой они могли участвовать. Мы исходили из идеи, что участницы группы в той или иной мере переживают ощущение изоляции, связанное с изменением круга знакомых и близких людей, и мы видели своей целью формирование сообщества и предложение участницам инструментов для создания сообщества.

# Опора на сильные стороны

Один из распространённых подходов в работе с мигрантами строится на преодолении особенностей, которые препятствуют достижению благополучия и участию на равных в жизни общества. Преодоление этих особенностей должно помочь интегрироваться в новую культуру.

Однако отказ от собственной «неправильной» идентичности может лишь усугублять ощущение собственной неполноценности. Несомненно также, что построение «правильной» идентичности не только невозможно в полной мере, но и совершенно не является необходимым условием вовлечения в жизнь новой страны проживания.

Идея о том, что любые различия — культурные, национальные, социальные — не являются препятствием для совместного существования и благополучия, появляется в 80–90-х годах XX века в рамках критической социологии и социальной работы. В то же время в противовес проблемно-ориентированным подходам появляются подходы, опирающиеся на сильные стороны, которые есть у людей и сообществ.

## На первый план выходят следующие постулаты:

→ В жизни людей, помимо проблем, есть их сильные стороны как индивидов или как членов сообщества<sup>6</sup>. При работе с мигрантами сильные стороны попадают в фокус внимания специалистов и становятся основой любых изменений в первую очередь.

→ Контекст поведения, мыслей, и ценностей даёт возможность яснее увидеть сильные стороны человека или сообщества. Сильные стороны проявляются не сами по себе, а в рамках ситуаций, при этом в разных ситуациях они могут выглядеть по-разному. Поэтому чтобы ясно видеть сильные стороны, необходимо понимать контекст.

→ Любое травмирующее событие может быть разрушительным для человека, но одновременно действия и реакции участника на события могут помочь расставить жизненные приоритеты, увидеть свои неожиданные сильные стороны. Психолог может помочь найти внутри травматичного события действия, мысли или чувства, которые покажут, каким образом человек старается максимально сохранить что-то

важное в себе, в своей жизни или в жизни близких людей. Такая работа не игнорирует негативный эффект обсуждаемого события, но подсвечивает ещё одну сторону, связанную с активным ответом на травму. Любой ответ, даже тот, который выражается в слезах или замирании, свидетельствует о несогласии и требует признания прав травмирующего события на существование.

→ Большое значение имеют цели, мечты и надежды, они позволяют увидеть жизнь участника сообщества как связную историю, а не как отдельные точки событий. Когда мы видим совместно с участником точку впереди и можем связать её с нынешней ситуацией и прошлым опытом, мы можем назвать первые шаги к мечте или цели. Эти шаги порождают новую надежду и побуждают участницу видеть свои возможности.

Важно, что цели, мечты и надежды связаны с контекстом, в котором мыслит себя тот, с кем мы работаем, и нам надо опираться на контекст, чтобы понять и принять эти надежды и цели.

В логике социальной и психологической работы с опорой на сильные стороны есть факторы, которые помогают людям избежать дезадаптации и поддерживают их в трудных ситуациях<sup>6,18</sup>. Мы старались уделять этим факторам внимание, включая работу с ними в заданиях, которые предлагали на встречах. Мы не диагностировали, насколько те или иные факторы есть в жизни наших участниц, но наши упражнения и расспросы помогали участницам отразиться, по-новому увидеть свои сильные стороны и наметить следующие шаги по направлению к большей устойчивости и жизнестойкости. Мы предлагали упражнения на рефлексию и обсуждение шагов для достижения большей жизнестойкости. Но одновременно мы хотели, чтобы факторы, влияющие на жизнестойкость и психологическое благополучие, были просто частью нашего общения. Так, нам было важно, чтобы на наших встречах присутствовал юмор: стремление найти что-то смешное, забавное и посмеяться представлялось нам отдельной задачей.

Факторы, способствующие лучшей адаптации и жизнестойкости, можно условно распределить так:

- личностные качества;
- умения и навыки;
- социальное окружение и другие факторы среды.

Мы опишем каждую группу факторов отдельно.

# Опора на сильные стороны

## Опора на культурную идентичность

В повседневной жизни мы часто встречаемся с предубеждениями и стереотипами, связанными с другой культурой. С таким отношением к другой культуре часто связано убеждение, что отказ от своей культуры является неоспоримым благом. Однако такому взгляду на другие культуры противостоит идея «празднования различий», пришедшая из критической социальной работы<sup>2</sup> и идея аккультурации, а не ассимиляции. В этих идеях признаётся ценность другой культуры и другого образа жизни. Мультикультурализм воспринимается как возможность обогатить нашу жизнь и культуру, границы культуры не являются раз и навсегда установленными, что позволяет культуре меняться, подстраиваться под тех людей, которые становятся частью культуры.

Аккультурация предполагает совмещение изначальных и заимствованных элементов в гармоничное целое, в котором на первый план выступает тот или иной элемент культуры в зависимости от требований самой ситуации.

В работе группы нам было важно признать ценность культуры и обычаев наших участниц, мы предлагали увидеть позитивное влияние того или иного культурного поля и обращали внимание на то, каким образом новая и изначальная культура могут взаимодействовать и как это взаимодействие может облегчить адаптацию и помочь в повседневных делах.

Мы признавали различия и выделяли сходства. Сходства и уважительный интерес к различиям помогали сформировать доверительные отношения.

Так, второй блок наших встреч пришёлся на месяц Рамадан, что стало поводом поговорить о том, что важно для людей, соблюдающих пост. В этот месяц мы не устраивали чаепитий на встречах, ведь участницы, соблюдающие пост, не могли пить чай с нами.

Внимание к культурной идентичности помогало поддержать те личностные качества, которые ценят сами участницы и которые могли быть полезны для их психологического благополучия.

Также на встречах участницы называли навыки, которые важны для них и которые возникли в рамках культуры, к которой они при-

надлежат. Культура — это общность людей и возможность получить поддержку от сообщества. Поэтому мы много говорили о том, как участницы поддерживают связь со своими родственниками, какие есть способы оставаться частью диаспоры в Москве.

## Работа с ресурсами

В качестве ресурсов, способствующих адаптации, мы рассматривали события из прошлого и настоящего, а также надежды на будущее. В прошлом мы обращались к играм со сверстниками и сиблингами и учёбе в школе, которая была важна для многих участниц. Участницам также важно было рассказать о своём замужестве, хотя этот опыт маркировался скорее как связанный с неизвестностью. Важным было рождение детей и разные события, связанные с детьми. Мы много внимания уделяли играм из детства, песням, нарядам, которые вспоминаются и дают поддержку в настоящее время. Оказалось, что наши участницы играли в детстве в игры, похожие на наши — «топ таш» («5 камней» или «гора камней») и «джоз бази» (аналог наших классиков). Мы говорили о том, какие события считаются хорошими, какие встречи или дела помогают чувствовать себя лучше. Важно было обсудить надежды на будущее, увидеть, что за сегодняшним днём есть другие дни и связанные с ними надежды. Кто-то хотел бы переехать в другую страну, кто-то — устроиться на работу, кто-то — вернуться на родину. В разговоре о будущем и о надеждах мы давали место каждому высказыванию, не ранжировали их по значимости, не обсуждали их реалистичность. Само наличие будущего и целей участниц в этом будущем уже может быть большой поддержкой. Поиск ресурсов в прошлом, настоящем и будущем помогает поговорить про навыки, которые есть у участниц, даёт им возможность рассказать о себе в детстве (а часто это самый свободный период в жизни участниц, когда они максимально раскрывали свои личностные качества).

## Низкопороговые группы

Наша работа с одной группой длилась 17 встреч с перерывом на режим самоизоляции. С другой группой мы встретились два раза. Для обеих групп у нас действовали одинаковые правила. Мы предлагали участницам присутствовать на занятиях вне зависимости от того, что происходит в данный момент в их жизни. Мы были рады участнице с ребёнком, которого негде сегодня оставить. Мы предлагали посидеть в сторонке с закрытыми глазами тем, кто устал или плохо себя чувствует. Нам было важно показать, что мы ждём всех участниц, и единственный критерий присутствия — желание или даже просто согласие присоединиться.

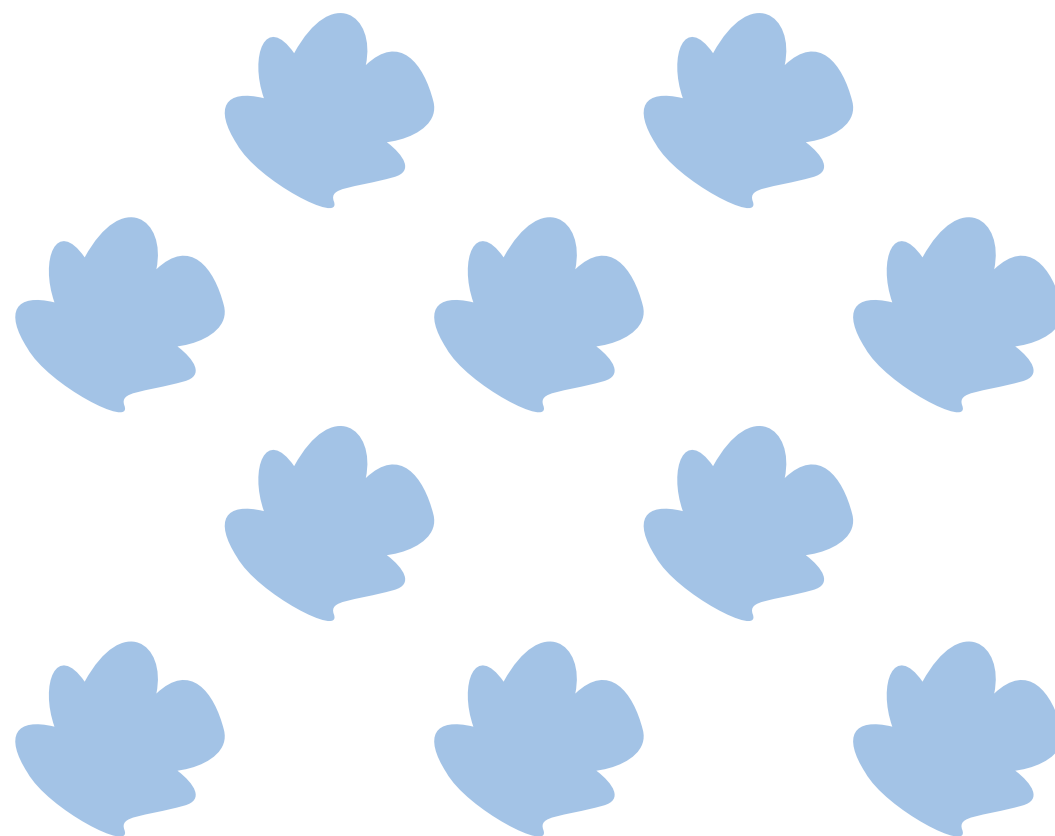
У такого принципа работы есть свои особенности. Мы часто не знали, кто придёт на следующую встречу, и приходилось планировать несколько вариантов, чтобы было интересно и одному человеку, и целой компании. Когда мы поняли, что состав групп будет непостоянным, стало ясно, что движение в группе будет небыстрым, и нам придётся некоторые из упражнений повторять несколько раз. Мы понимали также, что не можем планировать для себя конкретных измеримых целей, но можем отмечать успехи в рамках одной встречи, а также отмечать траектории изменений у каждой участницы, если она приходит больше, чем один раз.

Отсутствие постоянного состава определило и то, что мы не планировали активности, которые длятся несколько встреч. То, что было интересно и вызывало энтузиазм на одной встрече, на другой, с другим составом участниц, может быть непонятным или неинтересным занятием.

В наших группах были очень разные участницы — более мотивированные и пришедшие за компанию или по приглашению руководительницы проекта. Мы уделяли много времени формированию доверия участниц друг к другу и к ведущей. Осторожность мешала нам предложить некоторые активности: так, мы не успели попробовать станцевать народные танцы наших участниц. Такое предложение требовало большой открытости, готовности встать из-за стола и делать что-то индивидуально. Мы придумывали активности, которые предлагают рискнуть, сделать следующий шаг, и были готовы использовать свои идеи в любой момент, когда покажется, что участницы воспримут предложение с интересом.

Важно отметить, что мы не проводили онлайн-встреч параллельно со встречами детей и подростков во время режима самоизоляции. Мы исходили из того, что участие во встречах в большой мере связано с необходимостью ждать детей, тогда как дома у участниц обычно много обязанностей и нет специально выделенного времени для встречи. К тому же мы предположили, что в семье может быть только один гаджет, с помощью которого можно выйти в интернет.

Таким образом, в «низкопороговых» группах с непостоянным составом важно заранее подготовиться к небыстрому темпу, стоит планировать несколько видов активностей и быть готовыми предложить что-то попроще или посложнее, также необходимо, чтобы активности начинались и завершались в пределах одной встречи.



## Использование техник, которые не требуют обязательного вербального взаимодействия

Больше половины наших участниц очень плохо говорили по-русски и поэтому мы искали способы и методики, которые позволили бы на равных участвовать и тем, кто хорошо говорит, и тем, кто только учит язык. Такими методами оказались в первую очередь арт-терапевтические методики: рисование, лепка, создание текстов (не обязательно на русском языке).

В литературе, посвящённой арт-терапевтическим методам, можно найти статьи о работе с беженцами и мигрантами<sup>5, 11, 14</sup>. Терапия выразительными искусствами позволяет участвовать и людям отличающейся культуры, и людям, которые плохо говорят по-русски, и тем, кто по разным причинам стесняется говорить. Арт-терапия используется и при работе с людьми, которые переживают социальную изоляцию и нуждаются в помощи по социальной интеграции.

По нашему опыту, рисование, лепка и аппликация воспринимаются участницами как занятия из детства. Они вызывают много эмоций, в основном положительных, и воспоминаний о том, что было интересно делать в детстве. Мы встречались с некоторым стеснением «я не умею рисовать», но обычно достаточно начать ведущей рисовать, чтобы участницы присоединились.

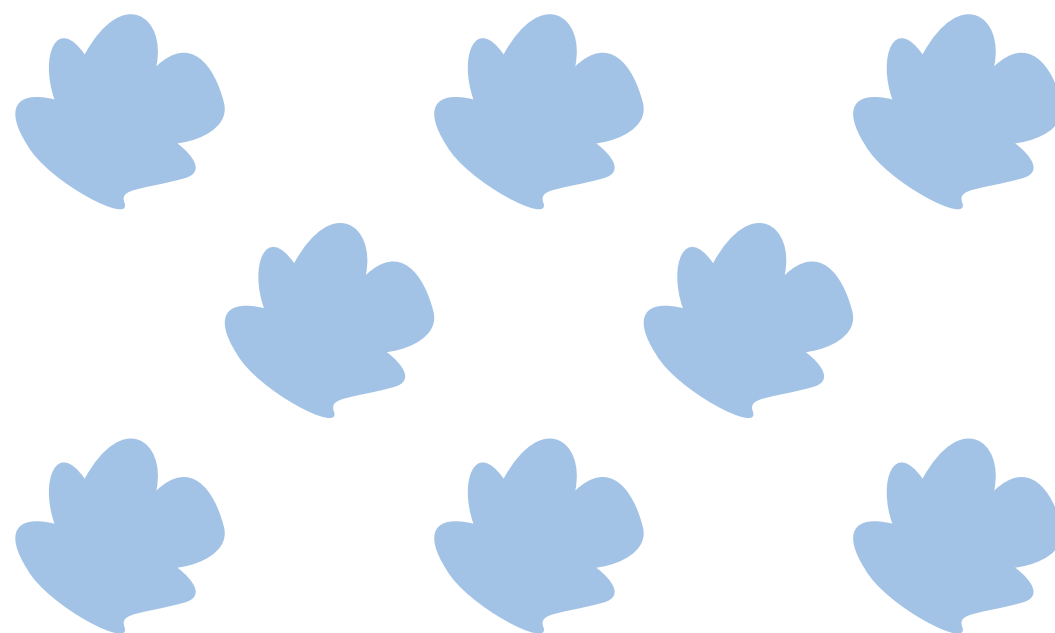
Некоторым участницам было интересно рисовать и во время разговора. Однажды ведущая вертела в руках коробку с карандашами во время беседы, планируя после общего обсуждения предложить порисовать. Через 10 минут после начала разговора одна из участниц забрала из рук ведущей карандаши, взяла альбом и шутливо сказала, что «надо было сразу дать всё это». Разговор продолжался, а участница рисовала. После этого занятия на столе всегда лежали карандаши, фломастеры и бумага.

Мы также использовали лепку, аппликации, коллажи и работу с метафорическими картами. Планировали использовать танцевально-двигательную терапию, но не реализовали это намерение, о чём можно прочитать ранее, в разделе «Низкопороговые группы».

По ходу работы группы мы сформулировали некоторые правила использования арт-терапевтических техник:

- ⇒ Выбирайте те задания, которые вы сможете объяснить даже тем, кто плохо говорит и понимает по-русски.
- ⇒ Предлагайте максимально простые задания, связанные с повседневным опытом участниц. Тема должна быть очень конкретной. Если вы предлагаете более или менее абстрактную тему, найдите метафору, которая близка и понятна участницам, и опирайтесь на неё в своём задании.
- ⇒ В начале используйте разнообразные, но простые художественные средства и приёмы, чтобы участницам было легко начать рисовать, лепить и придумывать и чтобы они получили в конце результат, который смогут увидеть сами и представить другим участницам.

После художественной работы предлагайте участницам поделиться результатами — показать свою работу и рассказать о ней. Представление работы, рассказ о ней и последующее обсуждение помогают получить позитивную поддержку от других участниц и попрактиковаться в разговорной речи.





## Формирование сообщества и преодоление изоляции

Социальные психологи и социологи, работающие с людьми с опытом миграции, отмечают, что миграция часто связана с переживанием депривации и изоляции. Связи с сообществами оставленных родных мест становятся менее прочными или прерываются<sup>9</sup>.

Степень переживания чувства изоляции зависит от возможности сохранить связи с сообществом и от того, насколько дружелюбно принимающее общество. Когда мы говорим о сохранении связей с сообществом, мы имеем в виду не только контакты с родственниками и друзьями, оставшимися на родине, но и контакты с общиной в месте нового проживания. Под принимающим обществом мы имеем в виду все контакты, которые есть у мигрантов в новом месте пребывания: это и общение в государственных учреждениях, и отношение людей на улице, в общественном транспорте, в магазинах, а также возможность установить дружеские связи на новом месте.

Участницы группы были в очень разных ситуациях. Кто-то приехал недавно, кто-то уже больше 10 лет жил в России, кто-то сохранил связи с родными, а кто-то бежал без возможности общаться с близкими людьми. Для некоторых участниц дополнительным источником беспокойства была безопасность родственников на родине. Для кого-то сообщество земляков, проживающих в России, становилось большой поддержкой. Так, участницы с Памира рассказывали о том, что в чате памирцев организуют помощь, если кто-то попал в беду, поддерживают недавно родивших женщин.

Разная ситуация и с новыми социальными контактами. Кому-то мешают временные сложности с русским языком, чьё-то общение жёстко регламентировано семьёй, кто-то находится в России достаточно давно и сумел обрести дружескими связями. Но в целом участницы группы оценили Россию скорее как недружелюбную страну, где сложно взаимодействовать с государственными службами и часто люди не проявляют ни открытости,

ни желания поддержать. Однако некоторым участницам удавалось заводить поддерживающие социальные контакты.

Таким образом, мы можем на примере группы для женщин с опытом миграции видеть, что чувство социальной изоляции часто возникает при переезде в новую страну. Для нас именно эта часть опыта женщин-мигранток вышла на первый план, и наша работа была в первую очередь направлена на преодоление социальной изоляции, создание опыта принятия в новой стране и создания навыков формирования сообщества.

Мы уделяли внимание тому, как можно поддерживать отношения друг с другом, находясь на расстоянии, говорили о том, кто и какую поддержку может оказать участницам, какую поддержку могут оказать они сами друг другу и своим землякам.

Мы обсуждали, что помогает устанавливать новые социальные связи в Москве. Мы делились историями успеха, обсуждали пути, которые ведут к формированию сообщества. Нам важно было найти баланс между сохранением национального сообщества и общением с новыми людьми.

Нам было важно показать, что у нас нет однозначного представления о том, какой баланс должен быть в жизни каждой участницы. Мы учитывали идею о том, что на первых порах для мигрантов может быть полезным поддержание связей почти исключительно со своими соотечественниками, но затем такое общение препятствует интеграции. Однако мы не предлагали эту идею участницам как основную или единственно верную. Скорее, мы отмечали для себя, какая стратегия важна для участниц и на каком этапе они находятся сейчас. Мы делали предположения о том, что помогает участницам в процессе интеграции, а что его замедляет. Нашей задачей было поддержать сильные стороны, способствующие интеграции, и понять, как участницы относятся к тем аспектам своей личности и опыта, которые замедляют интеграцию. Такое наблюдение помогало участницам увидеть свои стратегии и наметить пути интеграции в том виде, в котором это было им интересно и важно.



## Глава III. Создание рекреационных групп для мам детей, посещающих занятия

В этом разделе мы коротко ответим на вопросы, которые возникали у нас в процессе работы. Мы обобщили наш опыт и надеемся, что он станет отправной точкой для рефлексии ведущих других групп для людей с опытом миграции.

## Кого пригласить

Основываясь на выработанных принципах, мы считаем правильным работать со всеми участницами, которые приходят на наши встречи. У мультикультурных и монокультурных групп есть свои особенности, которые делают проведение занятий в чём-то проще, а в чём-то сложнее.

Самое важное, что мы можем дать участницам, приглашая их, — это опыт принятия. Мигранты сталкиваются со сложностями вне зависимости от того, насколько лёгкими оказываются условия для аккультурации. Поэтому наша задача — продемонстрировать готовность к диалогу, заинтересованность и стремление поддерживать участниц в их начинаниях.

Важно быть готовыми работать с непостоянной группой и работать даже тогда, когда приходит одна участница. Два часа индивидуальной работы могут дать многое: отличный урок русского языка, возможность задать интересующие вопросы о воспитании и развитии детей или шанс попробовать сделать что-то новое.

## Как быть, если в группе несколько разных языков

Мультикультурная группа — всегда вызов для ведущих, особенно на первых порах. В нашем опыте было и так, что участницы уходили из группы, когда чувствовали, что большинство говорит на другом языке. К сожалению, на начальном этапе из мультикультурной группы может уходить больше участниц, чем из монокультурной группы.

Приёмы, которые мы использовали, чтобы наладить общение в группе:

- Использование русского языка как основного и объединяющего.
- Опора на участниц, которые говорят лучше: они становятся переводчицами для тех, кому пока сложно говорить на русском. Важно говорить не слишком быстро и по возможности отчётливо. Конечно, сложно перестроиться сразу, поэтому важно периодически спрашивать, не надо ли говорить помедленнее.
- Изучение основных слов родного языка участниц, в первую очередь слов приветствия и прощания, благодарности, вопроса «как дела?». Слова можно записать на листе, чтобы участницы могли обращаться друг к другу, используя визуальные подсказки.
- Использование невербальных способов общения, при этом неважно, насколько хорошо понимает нас участница. Мы используем мимику, жесты, активно используем интонации. Также мы думали о том, что для некоторых участниц было бы оправдано использование элементов АДК (альтернативной и дополнительной коммуникации), таких как картинки.
- Если участница совсем не говорит и не понимает русский язык, стоит воспользоваться поддержкой переводчиц. Перед тем как встретиться в группе, важно поговорить с самой переводчицей, выработать вариант совместной работы и обсудить сигналы, которые вы можете подавать друг другу. Например, просьбу дать время для перевода или говорить помедленнее.

## Как организовать пространство и процесс

Для любых групп важно помещение, в котором проходят занятия. Атмосфера в помещении может создать ощущение безопасности, показать, что можно расслабиться или, наоборот, заставить сидеть в напряжении. В последнем случае ведущим приходится прикладывать больше усилий для создания атмосферы доверия.

Опыт показывает, что мы можем изменить ситуацию, организовать пространство. Если нет отдельного помещения, можно использовать ширмы, картины, карты, которые визуальным образом отгородят пространство встречи.

Нам было важно организовать чаепитие. Чаепитие было поводом поговорить о культурных сходствах и различиях и давало возможность чем-то занять себя, если было ощущение неловкости.

Нужно было организовать пространство так, чтобы мы могли удобно расположиться и выполнять арт-терапевтические упражнения. Отдельного упоминания заслуживает возможность развесить работы.

В работе группы важна предсказуемость и повторения: мы всегда начинали с чаепития, потом играли в одну из игр, которая помогала «разогреться», а после переходили к основному упражнению.

## Какие цели можно поставить и какие ограничения принять

Нашей задачей-минимум было улучшение настроения участниц. Также мы старались учитывать их запросы. Обычно они приходили просто по приглашению руководительницы программы, однако у некоторых участниц запрос формировался уже на первой встрече. Тогда наряду с задачей улучшения настроения мы работали и с теми запросами, на которые у нас была возможность ответить. Так, мы могли поддержать участниц в освоении русского языка, организовав дискуссию и активно привлекая тех, кто хотел бы улучшить свои навыки говорения. Использование настольных и других игр тоже возникло из запроса одной из участниц и было поддержано другими.

Запрос участниц формировался, когда мы предлагали новые активности. Так, для некоторых участниц стало важным рисование, и мы старались включать рисунок в наши встречи или предлагали участницам альбом, карандаши и фломастеры.

**Задачей-максимум было преодоление изоляции и создание предпосылок для формирования сообщества.** Мы старались помочь в поиске собственных ресурсов и актуализации надежд на будущее.

В этот раз мы не проводили оценки изменений в результате проведения групп, однако интересно это сделать и включить такую оценку в программу группы. Тогда можно будет точнее ответить на вопрос, какие цели актуальны для участниц, и скорректировать при необходимости программу.

## Как быть, если цели участниц не могут быть достигнуты с помощью группы

Как мы говорили, у участниц часто нет чёткого понимания, что им могут дать занятия в группе, подобные тем, которые мы проводили в Политехническом музее. Именно с этим связаны нереалистичные запросы, которые не могут быть разрешены в рамках культурной институции. Это могут быть запросы на юридическую, медицинскую, материальную и другую поддержку. Может быть и так, что участницы понимают ограничения, однако их ситуация воспринимается как отчаянная, и они готовы попробовать найти поддержку в любом месте.

Как бы то ни было, нам кажется важным в рамках группы признавать право участниц выдвигать и обсуждать такие запросы. Мы разработали схему, которая поможет сориентироваться и дать ответ, который не лишит надежды участниц и одновременно удержит ведущих от нереалистичных обещаний.

Схема работы с ожиданиями, выходящими за рамки ваших возможностей:

- Признайте важность вопроса, который хотела бы решить участница. Например, «да, детям важно ходить в школу» или «да, с бумагами сложно разобраться самостоятельно, нужна помощь юриста».
- Обозначьте границы своих возможностей и выскажите сожаление. В этой части важно сказать не только о том, чего вы не можете, но и о том, что вы можете. Например, «мы в музее, к сожалению, не можем решить такие вопросы. Мы проводим занятия для детей. Вы можете попрактиковаться в русском и попить чай в хорошей компании».
- Предложите список адресов и телефонов, по которым можно получить помощь, если у вас есть такая информация (см. раздел со списком организаций в конце методички).
- Во время занятий группы спросите у других участниц, сталкивались ли они с похожей ситуацией и как с ней справлялись, кто смог помочь.

## Какие темы затрагивать и что делать, если темы слишком тяжёлые

Часто участницы поднимали сложные темы, связанные с тяжёлой ситуацией на родине или со сложностями в России. Как мы уже упоминали, участницы говорили о юридических или материальных вопросах, с решением которых мы не могли помочь. На первый взгляд, эти темы не помогают в достижении целей, которые мы ставим перед собой. К тому же они выходят за границы наших возможностей как культурной институции.

Однако мы считаем, что даже если мы не можем помочь, наша задача — обсудить темы, которые возникают, и использовать их для решения целей и задач, которые мы перед собой ставим. Нам важно признать чувства и переживания участниц, связанные с невозможностью отправить детей в школу, с потерей близких или дома. Также мы стремились показать активную позицию участниц в тех ситуациях, которые они описывают, даже если эта активность не слишком видна в начале обсуждения.

Такие разговоры мы старались заканчивать на позитивной ноте. Это не значит, что мы игнорировали тяжесть ситуации или демонстрировали неадекватные ситуации эмоции. Скорее речь идёт о том, чтобы увидеть и хотя бы слегка наметить возможные изменения к лучшему или обозначить личностные качества, которые могут позволить участнице справляться с ситуацией.

Вот примерный список тем, которые поднимались на наших встречах: детство участниц, переезд, отношения с детьми, гаджеты, устройство в школу и отношения детей в школе, вопросы выбора детьми профессионального пути. И одновременно мы говорили о войне, о невозможности получить образование, о сложностях с документами, о смерти близких людей и детских болезнях.

Мы также предлагали свои темы, которые более подробно опишем в тематическом плане. При выборе тем мы опирались и на наши установки о том, что может быть полезно для участниц, и на ход встреч. Неожиданное обсуждение или фраза могли повлиять на план следующего занятия.

## Какие методы использовать

Для установления контакта и разогрева мы использовали настольные игры: дженгу, игры по типу «змеи и лестницы», «Доббль», «Мемори», «Алиас», «Крокодил» и т.д. Важно, чтобы игра была не слишком сложной и вызывала радость и азарт.

Основной блок каждой встречи — упражнения, взятые из арт-терапевтических практик, и авторские упражнения, основанные на нарративном подходе<sup>12</sup>. Мы использовали метафорические ассоциативные карты, элементы сказкотерапии и старались в большей части случаев находить визуальные опоры для наших упражнений. Например, мы нашли в одной из книг описание афганской игры «джоз бази» — аналог классиков, что позволило опираться на этот материал при обсуждении воспоминаний о детских играх. Участницы исправляли и дополняли правила, обозначенные в книге.

В разговоре мы использовали инструменты для беседы, развиваемые в нарративной практике<sup>12</sup> и в ориентированной на решение терапии<sup>15</sup>, что позволяло нам выстроить диалог с опорой на сильные стороны участниц. Мы говорили о «лучших надеждах» и о том, какие цели ставят перед собой участницы, а также использовали идею миграции идентичности, которая позволяла посмотреть на аккультурацию в России как на постепенный и многоуровневый процесс, в котором имеет значение и то, откуда приехали участницы, и то, какой путь они проходят, и то, как они видят перспективу своего движения.

## Как быть, если участницы не готовы говорить

Мы часто сталкивались с ситуацией, когда в ответ на наше обращение участницы отвечали молчанием. Отсутствие ответа, конечно, обескураживает, однако есть приёмы, которые помогают изменить ситуацию.

- ➔ Убедитесь, что участницы поняли вопрос, который вы задаёте, или предложение, которое вы делаете. Возможно, вы говорили слишком сложно или быстро, использовали неудачные метафоры. Попробуйте переформулировать то, что вы говорили, и используйте визуальную поддержку.
- ➔ Опирайтесь на более активных участниц для того, чтобы начать разговор. Посмотрите на них, обратитесь по имени, задайте им уточняющий вопрос.
- ➔ Обязательно обратитесь к участницам, которые склонны молчать. Задайте более простой, закрытый вопрос, чтобы можно было ответить односложно или ответить жестом. В этой ситуации важно показать, что вы видите и учитываете даже тех, кто предпочитает не говорить. Когда вы рассказываете о чём-то, обращайтесь к молчаливым участницам: смотрите на них, улыбайтесь им. Если есть возможность уточнить у них что-то («а как у вас?»), делайте это.

Цель не в том, чтобы участница начала активно обсуждать что-то с нами и с группой, а в том, чтобы она почувствовала себя вовлечённой на встрече.

Мы часто обращаемся ко всем участницам, стараемся не слишком долго говорить, но при этом мы побуждаем, а не заставляем участвовать, и помним о том, что даже в группах без языковых барьеров бывают люди, которым комфортнее сидеть молча.

## Позиция ведущего

К ведущим таких групп, как нам кажется, предъявляются особые требования. Это связано с особенностями мотивации участниц. Большая часть участниц не готова активно участвовать, но даже у более вовлечённых часто бывают обстоятельства, которые не позволяют прийти на встречу.

В работе с немотивированными участницами стоит быть довольно настойчивыми в предложении принять участие в дискуссии или выполнить задание. Такая работа остаётся «на границе контакта» — в чём-то директивная, но не давящая, оставляющая возможность отказаться. Несмотря на настойчивость ведущим стоит уважительно относиться к решению участниц не проявлять активность.

В работе мы довольно активно, чаще, чем в других группах, использовали самораскрытие, чтобы создать ощущение доверия. Начальное доверие строилось в том числе и на фактах, которые сближают позицию участниц и ведущей. В самораскрытии важно, во-первых, не придумывать факты о себе, но быть довольно изобретательной в выборе фактов и их интерпретации. Так, ведущая использовала тот факт, что она родилась в другом городе, где сейчас живёт её мать, а также рассказывала о школьном опыте своего сына, когда это соотносилось с опытом детей участниц. Во-вторых, важно в каждый момент времени понимать, зачем используется самораскрытие, отвечать себе на вопрос, как новое знание о ведущей будет служить цели улучшения контакта. Так, рассказ о неловких ситуациях, в которых оказывалась ведущая, когда приехала из города в деревню, позволил участницам легче говорить о том, с какими неловкими ситуациями они столкнулись сразу после приезда. Это, в свою очередь, помогло понять, что для любого понимания необходимо время. Далее ведущая перечислила, как много уже сделали участницы и какие их качества помогли разобраться в непростых ситуациях.

Самораскрытие может быть привлекательным приёмом, однако всегда важно помнить, что само по себе самораскрытие не имеет ценности, оно важно только тогда, когда позволяет группе сделать следующий шаг к доверию и лёгкости общения. Иначе граница между ведущей и участницами может стираться, что негативно влияет на достижение целей группы.

Отметим, что проведение занятий в группах для женщин с опытом миграции может быть непростым опытом. Ведущие узнают сложные истории и встречаются с невозможностью помочь участницам, если им нужна конкретная социальная помощь. Участницы могут ходить нерегулярно и тогда возникает ощущение, что работа ведущей не важна. В такой ситуации очень важна профилактика выгорания. Хорошо, если есть команда, в которой можно обсуждать ситуации и отслеживать состояние друг друга. Сейчас есть проекты поддержки помогающих специалистов, а также книги с описаниями вариантов самопомощи (см., например, сборник «Практики хорошей жизни» проекта «Устойчивый активизм»)<sup>8</sup>.



## Подготовка сотрудников музея, не задействованных в проекте напрямую

Программа «Облака разных размеров и цветов» включала предварительное знакомство сотрудников музея с проектом. Однако сейчас нам кажется, что необходима более длительная и сфокусированная работа, которая позволила бы сотрудникам музея сформировать принимающую позицию по отношению к участникам проекта. Мы слышали в речи сотрудников противопоставляющие местоимения «мы и они», как будто в восприятии сотрудников на первый план выходили различия, а не сходства.

В работе с сотрудниками мы предлагаем сделать акцент на опыте миграции, который есть почти у всех жителей бывшего СССР: наши бабушки и дедушки переезжали из деревни в город, наши родители могли переезжать по распределению после института или в поисках лучших условий, они могли оказаться жителями разных государств после распада Союза и вдруг начать подвергаться нападкам как люди иной культуры. Мы считаем, что осмысление такого опыта, а также осознание своей культуры как одной из многих, внимание к тонким различиям в культуре, которые есть даже в рамках одного государства между областями или субъектами федерации, может помочь в формировании более взвешенного отношения к людям с опытом миграции. Мы понимаем, что для изменения точки зрения необходимо время и опыт, и надеемся, что планируемая нами работа поможет сделать важные шаги в направлении большей информированности и принятия.





Глава IV.  
Примерный  
тематический  
план работы



Наши занятия проходили раз в неделю и длились два часа. Общая структура занятия почти всегда была одинаковой. Исключение составляли встречи, на которые приходила одна участница: в этом случае мы работали над её запросом индивидуально.

### Структура встречи:

10–15 минут	→ сбор участниц
20–25 минут	→ чаепитие и обсуждение событий за неделю
15–20 минут	→ настольная игра
50–60 минут	→ основное упражнение встречи
10–15 минут	→ завершение, подведение итогов

В беседах во время чаепития можно использовать разговорные методы. Настольные игры выбираются на основе пожеланий и отклика участниц, за исключением встречи «В Москву и дальше» — в этом случае целесообразно сыграть в игру по типу «змеи и лестницы», чтобы участницам была понятна механика игры.

## 1. Знакомство

На первой встрече обычно происходит знакомство, и важно с самого начала создать доверительные отношения, а также показать, что посещения добровольны.

Для этих целей мы используем упражнение «Карта».

Мы просим участниц по кругу рассказать о себе. Надо назвать своё имя и имена своих детей, которые ходят на занятия в Политехнический музей. Мы просим рассказать, из какой страны и города приехала участница, и вместе ищем и отмечаем страну и город на карте мира.

Мы просим участницу сказать, как на её родном языке можно поздороваться, попрощаться и сказать спасибо. Если участница умеет писать, мы просим её написать на ватмане слова приветствия и благодарности, делаем транскрипцию на русском и подписываем перевод.

В завершение мы просим участницу сказать, чем ей могла бы быть полезна группа, что должно происходить, чтобы ей было интересно и хотелось прийти ещё.

Ведущая начинает представление с себя. В этой ситуации уместно самораскрытие: можно заранее подумать о том, какой опыт миграции есть в семье и честно описать этот опыт, пусть это даже переезд из одного города в другой. Также можно сказать о том, как зовут ваших детей. Такой рассказ покажет участницам, как должно происходить знакомство и сделает ведущую более знакомым человеком.

По мере того как участницы отмечают свои города и страны стикерами или флажками, можно комментировать, отмечать, кто оказался недалеко друг от друга, кому пришлось дольше всех ехать. После того как все участницы представились, ведущая предлагает посмотреть на карту: кто оказался дальше всех, кто ближе, заняли ли мы все континенты?

Можно посмотреть на слова приветствия и благодарности — часто в некоторых языках они похожи, в каких-то очень отличаются. И карту, и ватман хорошо повесить на стену, чтобы к ним можно было обращаться. Такое действие позволяет «присвоить пространство».

Одна из участниц предложила игру с картой, которую мы активно использовали. Для игры нужен кубик, неважно какой. Участницы

игры кидают кубик с закрытыми глазами и решают, хотели бы они оказаться в том месте, где остановился кубик. В этой игре много азарта, есть возможность переиграть, если оказываешься посреди океана или в нежелательной стране. Одновременно такая игра — предлог поговорить о том, чего участницы ждут от новой страны, что для них важно. Некоторые ценят спокойствие, другим важно, чтобы рядом было море. Кто-то хочет, чтобы в стране хорошо относились к детям, а кто-то — чтобы в новой стране было всегда тепло. Здесь мы активно используем навыки беседы в нарративном подходе, чтобы понять, что важно для участниц, на какие ценности мы можем опираться в работе с ними.

**После первой встречи принципиально важно ещё раз рассмотреть все запросы участниц и в команде обсудить, как работать с этими запросами.**

## 2. Угадайте, что я люблю!

Основная цель этого упражнения — знакомство участниц с ведущей и друг с другом. Для работы можно предложить рисунок или лепку из пластилина. В выборе стоит опираться на предпочтения участниц и готовность работать с разными материалами. Рисование в целом воспринимается как более нейтральное занятие, тогда как с лепкой связано больше опасений.

Перед работой с материалами мы проводим «разогревающий» круг, во время которого просим участниц назвать три факта о себе: два истинных и один ложный.

После мы просим участниц нарисовать что-то, что они любят. Это может быть сам предмет, явление или ситуация, в которой происходит что-то приятное для участниц. Если участницы высказывают опасение, связанное с качеством рисунка, мы говорим, что так будет даже интереснее угадывать, какое любимое занятие нарисовано. Ведущая тоже делает свой рисунок. Важно не рисовать слишком красиво и похоже (если есть такой навык). Рисунок должен быть простым, ведущая может комментировать процесс, чтобы побудить участниц так же, как она, использовать разные цвета или занимать весь лист бумаги. Не стоит давать прямые указания, лучше — описание своих действий и, возможно, предлагать присоединиться.

После того как рисунки сделаны, участницы по кругу показывают свои работы. Другие участницы пробуют угадать, что нарисовано, а потом сама художница рассказывает, что она рисовала и поче-

му. Ведущая спрашивает, что нарисовано, кому тоже нравится то, что изображено. Цель таких расспросов — создать между участницами новые отношения, основанные на общности интересов и предпочтений.

## 3. А у нас, а у вас!

Цель этого упражнения — помочь увидеть переезд как ситуацию смены культурных норм и изменения привычных действий. Упражнение нормализует идею: чтобы разобраться в новом устройстве жизни, необходимо время, и в этот период могут происходить ошибки — как грустные, так и смешные.

В самом простом варианте упражнение — просто рассказ по кругу. Однако если участницы готовы, можно предложить им более сложную форму рассказа и создание инсталляций, посвящённых неловким ситуациям в новой культуре.

Ведущая начинает с рассказа о своей неловкой ситуации, в которой она оказалась из-за того, что не знала правил. Например, в нашей группе ведущая рассказала, как прослыла самой невежливой девочкой в деревне: оказалось, что в деревнях надо здороваться со всеми, кого встречаешь на пути, чего, конечно, не нужно делать в Москве, откуда ведущая приехала на каникулы. Это тоже элемент самораскрытия, который помогает участницам начать рассказывать такие истории. После рассказа каждой участницы стоит задавать вопросы, помогающие сделать акцент на том, как участнице удалось справиться с ситуацией, кто помогал ей, что придавало сил.

Ведущая может выложить в центр разные природные материалы, ткани и предметы. После рассказа ведущая предлагает выбрать предмет, который напоминал бы о тех качествах, которые помогли участнице справиться. Например, «твоя твёрдость в отстаивании своих прав похожа больше на камень?». Выбранный предмет можно разместить на специально подготовленной основе: ткани или листе ватмана. В конце круга, когда все расскажут свои ситуации и выложат предметы, можно будет рассмотреть получившуюся инсталляцию. Может быть так, что предложение выбрать предмет не найдёт отклика у участниц. Тогда стоит отказаться от этой идеи и ограничиться только рассказами.

В конце важно спросить о том, какие истории других участниц запомнились, что было общего в историях, что предложили бы изменить, чтобы неловких ситуаций стало меньше. Если истории скорее смешные, чем грустные, можно выбрать самую интересную историю и поздравить участницу, которая её рассказала.

## 4. Письмо сестре

В этом упражнении мы хотим поддержать ощущение компетентности участниц и понимание того, что их опыт ценен и может помочь другим. В начале можно рассказать о книге «Мигрантки советуют мигранткам», изданной «ПСП-фондом» (есть на узбекском и таджикском языках)<sup>4</sup>. Можно обсудить с участницами, что в их истории было такого, к чему хотелось бы подготовиться, о чём знать заранее.

После обсуждения ведущая предлагает написать письмо или открытку для женщины, которая переезжает в Россию. Что самое главное нужно ей знать? Какие слова поддержки ей будет важно услышать?

Мы предлагаем не только написать письмо, но и украсить его так, чтобы другой женщине было приятно его читать и хотелось сохранить. Важно предложить участницам разные материалы для рисования, а также обсудить, что открытки могут быть по-разному устроены: например, сложены вдвое.

После мы предлагаем участницам показать письма и открытки и прочитать текст. Потом обсуждаем, какие советы показались самыми важными, как они связаны с историей самих участниц.

В нашей группе одна из участниц посвятила открытку своей подруге, другой участнице, их дружбе и взаимной поддержке. Это было очень личное и трогательное признание, которое вызвало много эмоций и позволило говорить о том, как важно найти поддержку.

Если позволяет помещение, то открытки, с разрешения участниц, также можно разместить в коробке или на стенде, чтобы новые участницы могли их увидеть и прочитать.

## 5. Знакомство с экспозицией музея

Во время одного из занятий важно провести экскурсию по музею или другому учреждению, в котором проходят встречи. Часто участницы не знают, куда они приходят, у них есть информация только о тех занятиях, которые касаются непосредственно их.

Мы проводили большую обзорную экскурсию вокруг реставрируемого Политехнического музея и экскурсию в Открытую коллекцию, обе они вызывали большой интерес.

Важно подготовить для участниц группы экскурсию, которая позволила бы им связать свой опыт с объектами музея. Так, на экскурсии в Открытой коллекции мы рассматривали

те предметы, которые могли быть частью повседневной жизни участниц в их детстве или во взрослом возрасте. Мы посмотрели машины и мотоциклы, фотоаппараты и детские игры, магнитофоны и первые компьютеры. Про каждый у всех было что рассказать, поэтому экскурсоводу или медиатору важно не только говорить, но и оставлять время для историй участниц. Таким образом мы можем сделать экспозицию понятной и интересной. Кажется, этот принцип работает для всех, не только для женщин с опытом миграции.

## 6. Игры из моего детства

Мы выбрали обращение к детству и играм, в которые играли участницы, по двум причинам. Во-первых, опыт детских игр — это обычно позитивный опыт, даже тогда, когда детство было нерадостным. Играющая часть личности человека обычно приносит в жизнь радость и другие эмоции, энергию, мотивацию. Во-вторых, игра — это то, где большинство участниц пробовали новое, рисковали, добивались успеха.

Для этой встречи стоит заготовить разные предметы, которые используются в играх, а также поискать игры, в которые могли играть участницы (см., например, книгу «Играй» О. Риполла)<sup>10</sup>. Стоит взять камни, мяч, скакалку и резиночку и т.д.

В начале ведущая предлагает участницам вытащить какой-то игровой предмет из сумки или карточку с изображением предмета из коробки. Потом обсуждаем, для каких игр может пригодиться этот предмет, играли ли участницы с чем-то похожим в детстве. Обычно на такой встрече нужна минимальная модерация: участницы сами увлечённо демонстрируют игры, приглашают к участию друг друга. Получается сыграть несколько раундов особо любимых игр.

На этой встрече важны не только игры, но и обсуждение после. Ведущей важно собрать истории детства и истории достижений в играх, о которых вспомнят участницы. Можно спросить о том, как опыт игры помогает во взрослой жизни.

Может получиться так, что будут озвучены не только весёлые истории: часто воспоминания о детстве связаны с тем, как быстро это детство закончилось из-за войны или замужества. Эти истории тоже могут быть озвучены, акцент делается на том, какие чувства испытывает участница, и на том, как детство, которое всё же было, помогает во взрослой жизни.

## 7. Любимая сказка детства

Сказки и волшебные истории тоже могут поддерживать в сложной ситуации. Любимая героиня может представлять качества и сильные стороны, на которые опирается участница. Поэтому мы используем разговор о любимых сказках, чтобы сделать видими сильными сторонами участниц группы.

Сначала ведущая просит участниц назвать свои любимые сказки. Как ни странно, участницы не называли народные сказки, а чаще обращались к западным авторским сказкам. Возможно, они выбирали сказки, которые могла знать ведущая. Может быть, стоит говорить о том, что есть общая всепроникающая культура, которая в нашем случае может быть основой для взаимодействия. Ведущая и участницы не просто называют сказки: важно вспомнить в общих чертах сюжет и поговорить о том, какой персонаж понравился больше всего, какие черты и способы действия персонажа привлекали и похож ли в чём-то персонаж на участницу.

После подробного обсуждения ведущая предлагает сделать коллаж или аппликацию, которая стала бы обложкой для сказки. Она предлагает уже нарезанную на простые фигуры разноцветную бумагу и листы цветной бумаги, которые можно порезать самостоятельно. Ведущая показывает, как можно создавать картины из сочетания простых фигур, сделать объёмные аппликации и как дополнить рисунком коллаж. Часто у взрослых людей меньше опыта в аппликациях, чем в рисовании, поэтому важно дать инструменты, с помощью которых художественная работа будет более выразительной.

Участницы выбирают самостоятельно или с помощью ведущей эпизод, который хотели бы изобразить, и создают аппликацию. Потом они представляют свою работу. Ведущая задаёт вопросы, помогая связать выбранный эпизод с теми качествами, которые упоминали участницы в обсуждении сказок. В заключение ведущая предлагает придумать фразу, которую могла бы сказать любимая героиня из сказки, чтобы поддержать участницу.

## 8. Моя семья

Часто семья является для участниц ключевой ценностью, поэтому на встречах уделяется время тому, чтобы обсудить, какую поддержку даёт семья участницам. Нам кажется важным увидеть, что объединяет семью: в чём участницы схожи со своими детьми, мужьями и родственниками и какие различия помогают им дополнять друг друга.

Участницам показывают метафорические ассоциативные карты, максимально нейтральные, желателен с картинками природы или архитектуры (например, спектрокарты)<sup>13</sup>. Ведущая предлагает участницам рассмотреть все картинки и выбрать ту, которая нравится больше всего. После того как участницы выбрали карты, ведущая просит показать их и спрашивает, чем эти карты похожи на участниц. Если участница затрудняется с ответом, ведущая предлагает свои варианты или просит помочь других участниц группы. Когда все участницы рассказали о своих картах, ведущая предлагает выбрать карты, похожие на характеры детей участниц. Так у каждой участницы оказывается несколько карт. Можно предложить участницам выбрать и другие карты для близких членов семьи.

Ведущая предлагает подумать, что объединяет все карты, выбранные участницей. Может, цвет, настроение или какой-то отдельный элемент. В поиск общего может включаться вся группа, однако важно, чтобы решение приняла сама участница. После того как общее найдено, важно расспросить участницу, какое качество стоит за этим общим свойством или цветом, можно ли этим качеством описать семью участницы.

В конце можно сфотографировать получившиеся подборки карт.

Бывает, что некоторые участницы не следуют инструкции, а просто подбирают понравившиеся картинки. Такой вариант тоже возможен. Тогда важно поговорить о том, почему эти картинки нравятся, какие чувства они пробуждают.

## 9. Мой ребёнок

После разговора о семье мы предлагаем поговорить о детях. Упражнение высвечивает основные тревоги, связанные с настоящим и будущим детей. Такое обсуждение позволяет вернуть ценность опыта матерей, что может быть актуально в ситуации, когда ребёнок оказывается более компетентным во многих вопросах.

Ведущая начинает с общих вопросов о том, как устроен день детей сейчас, что на занятиях мультипликационной студии их особенно привлекает, как им удаётся справляться с программой в школе или какие занятия они посещают. Ведущая предлагает вспомнить ситуации, где участницы чувствовали поддержку своих детей. Ведущая достаёт ватман и делит его вертикальной линией на 2 части. На одной половине ватмана она собирает идеи о том, в чём могут помогать и чему могут научить дети родителей, на другой — чему могут научить и как могут помочь родители детям. Ведущая обобщает то, что говорят участницы и записывает

все их идеи на ватман. Если участницы хотят, они могут участвовать в заполнении колонок ватмана. Надписи могут сопровождаться поясняющими рисунками, в эту работу могут быть включены все участницы. Например, они могут зарисовывать ситуации на отдельных листах, а потом размещать рисунки рядом с соответствующей надписью.

Если ведущая видит, что одна половина листа заполнена, а другая — почти нет, она может побуждать участниц вспоминать что-то, чтобы заполнить и вторую половину. Ведущая может напоминать участницам истории, которые они рассказывали раньше и которые могут стать одним из пунктов на листе ватмана.

После того как обе половины листа заполнены и нарисованы сопровождающие иллюстрации и пиктограммы, ведущая спрашивает о том, какие чувства возникали у участниц, когда они думали о том, как дети поддерживают их, и о том, что участницы могут дать своим детям. В этих вопросах важно подчеркнуть возможность поддержки друг друга вне зависимости от возраста и чувство компетентности участниц, которое может быть связано с тем, чему мамы могут научить своих детей.

Лист ватмана с записями также можно разместить на стене комнаты, в которой проходят занятия.

## 10. Навыки совладания со стрессом

Люди, переехавшие в другую страну, всегда встречаются со стрессом<sup>9</sup>. Во второй части встреч, когда создано доверие между ведущей и участницами, можно предложить участницам техники помощи в борьбе со стрессом. В отличие от других, эта встреча строится на психообразовании, ведущая на некоторое время выступает в другой роли. Важно провести это занятие так, чтобы участницы с доверием отнеслись к информации.

Ведущая рассказывает немного о том, что любой переезд всегда сопровождается волнениями и тревогами. При рассказе ведущая по возможности опирается на те истории, которые участницы уже рассказывали. После этого ведущая говорит о том, что есть разные способы справляться со стрессом и тревогами, и спрашивает, есть ли что-то у участниц, что им помогает в трудных ситуациях. Ведущая выписывает на лист все способы, которые предлагают участницы. Далее она предлагает попробовать и другие, новые способы.

**1. Визуализация.** Ведущая предлагает представить тревогу в виде существа или предмета. Участницы могут быстро зарисовать тот образ, который они представили. Ведущая предлагает дать ему имя: можно давать имя каждому отдельному образу, можно — общее имя всем образам группы. Ведущая спрашивает, что бы хотелось сделать с этим существом. Участницы могут предлагать самые простые способы: перевернуть лист, выбросить его. Могут предлагать более активные варианты. Задача ведущей — усилить способы, которые будут предлагать участницы. Если перевернуть лист, то как перевернуть — быстро, резко или аккуратно, чтобы существо ничего не заподозрило? Если хочется чем-то в него кинуть, то предложить попробовать покидать чем-то лёгким всем вместе. Ведущей важно привести в это упражнение больше игры и движения. Для этого надо усиливать и те действия, которые вызывают эмоции, и движения участниц, делать их видимыми. Самый лучший результат, если участницы начнут смеяться.

После выполнения упражнения ведущая спрашивает о том, какой новый способ участницам подошёл и записывает сказанное на тот же лист, где уже есть несколько способов.

**2. Прогрессивная мышечная релаксация.** Это известный приём из телесных практик, который помогает расслабиться за счёт предыдущего сильного напряжения. Описание этого приёма можно найти как в книгах<sup>9</sup>, так и в интернете. Если вы чувствуете, что у вас достаточно хороший контакт, можете попробовать сделать мышечную релаксацию вместе с участницами на встрече. Попробуйте вариант, при котором участницы будут сидеть в удобных позах, а не лежать. Также можно пробовать неполный вариант этой техники.

После того как участницы попробуют, ведущая спрашивает, подходит ли им этот способ и можно ли его записать на лист с другими способами.

Лист с записанными способами справляться со стрессом размещается на стене комнаты, в которой проводятся занятия.

## 11. Танцы и музыка моей страны

Танцы и музыка — важная часть культуры, наряду с играми, сказками и едой. Поэтому на встречах группы мы были готовы предложить поделиться танцевальной и песенной культурой. В рамках нашей группы такое занятие не состоялось из-за самоизоляции, однако мы считаем, что такое занятие может способствовать созданию доверия между участницами и формированию позитивной атмосферы.

Для такой встречи стоит заранее подготовить музыку тех стран, откуда родом участницы. Сами участницы тоже могут предложить и принести нравящуюся им музыку. Для проведения занятия мы планировали использовать танцевально-двигательный подход М. Чейс<sup>16</sup> — танцы в кругу с разминкой и повторением движений за каждой из участниц по очереди и после этого — создание общего танца.

При проведении такого занятия можно опираться на идею «социальных танцев», где участницы взаимодействуют друг с другом, исполняя простые танцевальные движения.

В такой работе принципиально важно чувствовать ритм группы и помогать участницам проявлять, делать более видимыми и чёткими свои движения. Активно используется техника зеркала. Ведущая повторяет движения участниц, иногда усиливая некоторые движения: это позволяет участнице увидеть своё движение со стороны и откликнуться на него и более активно включиться в танец.

Также для разогрева могут использоваться вспомогательные предметы: платки, мячики, верёвки, растягивающиеся ткани (лайкра). С ними можно начать игру, которая превратится в танец.

После упражнения ведущая спрашивает, какие чувства вызвали танцы, какие воспоминания появились у участниц, как они себя чувствуют сейчас.

## 12. В Москву и дальше

Восприятие своего пути как пути героя, в нашем случае героини, может быть полезным для понимания связи событий и формулировки дальнейших целей. Мы предлагаем сделать это через создание игры: это самое сложное задание, которое мы предлагаем участницам, на него может не хватить одного занятия, поэтому важно оценить заранее, насколько постоянен состав в группе, насколько участницы заинтересованы в такой активности. Если группа непостоянна, имеет смысл разделить

создание игры на две части: сделать одну часть, когда в группе много активных участниц, и отложить вторую часть до того момента, как вы поймёте, что в группе есть достаточно активных участниц.

Настольной игрой для этого занятия будет любая игра по типу «змеи и лестницы», где нужно бросать кубик и ходить вперёд по клеточкам. Так, например, у «ПСП-фонда» (см. список помогающих организаций) есть игры, посвящённые миграции, однако мы думаем, что эти игры можно показать позже и сравнить их с той, которая получилась на встрече.

В основной части занятия ведущая предлагает создать свою игру, похожую на ту, в которую участницы играли только что. Ведущая предполагает, что часто бывает сложно прийти к цели, и в любой момент что-то может отбросить назад, а что-то, наоборот, продвинуть вперёд.

Для игры важно выбрать отправную точку — «как началось моё путешествие», она отмечается в углу листа. Участницы рассказывают, как узнали о том, что переезжают, кто им сказал, с кем вместе они принимали решение. Отдельно участницы отмечают, какое у них было настроение в этот момент. В противоположном углу отмечается промежуточная точка — «где я нахожусь сейчас». Участницы также рассказывают о том, что в их жизни сейчас происходит важного, чего удалось добиться. И отмечают своё настроение в этой точке.

Дальше рисуется извилистый путь от одной точки к другой. Участницы рассказывают о том, что происходило в их жизни, говорят о благоприятных и неблагоприятных событиях. Каждому событию присваивается своя клетка и отмечается, к чему привело это событие: к возвращению в начальную точку, к продвижению на несколько клеток вперёд или назад, к дополнительному ходу или к пропуску хода. Каждый раз ведущая спрашивает у участницы и рассуждает вместе с ней. После или во время создания игры можно украшать само поле, если у участниц есть такое желание. Можно рисовать или использовать наклейки.

После того как первая часть создания игры завершена, ведущая говорит о том, что у игры обязательно должно быть продолжение — это «куда я хочу попасть». Речь не столько о конкретном месте, сколько о тех изменениях, которые должны произойти. Для кого-то это дальнейший переезд, ведь многие участницы мечтают о переезде в другую страну, более тёплую или более дружелюбную. Для кого-то это устройство ребёнка в школу или выход на работу. Важно зафиксировать все дальнейшие цели и привнести их в следующий этап, даже если он будет проходить без этих участниц. Когда цели определены, ведущая предлагает сыграть

в игру, которую только что создали все вместе. Часто такая игра сопровождается эмоциями, ведь участницы заново проживают свой путь и проходят через те же трудности или избегают их. Важно, что все участницы приходят в ту точку, где они сейчас. На этом этапе можно скорректировать некоторые условия, чтобы игра была динамичной и рискованной, но при этом сохранялась возможность всем дойти до конца.

Вторая часть игры создаётся аналогично первой, после этого листы ватмана, на которых нарисованы части игры, соединяются, и игра занимает своё место в коллекции артефактов, которые возникают благодаря работе группы.

### 13. Быть как дома

Часто участницы группы говорили о том, что хотели бы переехать в другую страну. Эта идея может влиять на то, как участницы устраивают свою жизнь сейчас, и, как следствие, на их психологическое благополучие. Жизнь на чемоданах, особенно с детьми, обычно вызывает стресс и высокий уровень тревоги.

Чтобы создать ощущение дома, ощущение присутствия, ведущая предлагает нарисовать или другим способом изобразить идеальное место, на 100% подходящее участнице. Это может быть дом около океана, небольшой городок, где рядом мечеть и кинотеатр, или домик в деревне, где пасутся коровы и во дворе стоят качели. Затем ведущая просит участниц показать свои работы и подробно расспрашивает, что самое важное на рисунке, уточняет детали, задаёт вопросы о расположении, размере элементов рисунка. Так формируется список того, что важно для участницы. Это могут быть животные, местность и т.д. Важно уточнить, какие психологические потребности стоят за этими деталями: безопасность для детей, ощущение покоя, любовь к животным и т.д.

После подробного разговора ведущая задаёт вопрос о том, что из списка может появиться в жизни участниц уже сейчас. Возможно, не в том виде, в котором это нарисовано. Могут ли прогулки в парке создавать ощущение того, что вы на природе? Или, может, сейчас уже можно завести котика? В разговоре могут возникать неожиданные способы реализовать свои потребности уже сейчас.

### 14. Дерево жизни

«Дерево жизни» — методика, которая была разработана Нказело Нкубе и Дэвидом Денборо для помощи детям, пережившим стихийные бедствия и вооружённые конфликты<sup>3</sup>. С тех пор методика много раз менялась, приспосабливаясь под разные запросы и разные группы участников. Мы изменили методику для того, чтобы она помогала участницам увидеть свои сильные стороны, упростили её, чтобы она длилась не дольше часа и добавили арт-терапевтический компонент.

Ведущая предлагает участницам взять лист бумаги и говорит, что сегодня они будут рисовать «Дерево жизни». Можно расспросить о том, какие деревья растут на родине участниц, может, какие-то из них имеют особое значение в их культуре. Также можно рассказать о некоторых деревьях, которые встречаются в России, например, о берёзе. Ведущая предлагает нарисовать своё дерево: реальное или фантастическое, какое захочется. Ведущая рисует вместе с участницами и на своём рисунке показывает, что и как можно сделать.

Сначала предлагается нарисовать корни, уточнить, идут они вглубь или распространяются у поверхности, они могут быть сильными или тонкими, чтобы быстрее восстанавливаться. Корни — то, что даёт поддержку, из чего вырастает идентичность участниц, что делает их такими, какие они есть. Корни — это традиции, культура и природа страны, семья и широкий круг родственников и предков. Ведущая предлагает участницам записать, о чём они думали, когда был разговор о корнях.

Потом ведущая предлагает нарисовать ствол дерева — это личные качества участниц, их знания, умения и навыки. Будет ли ствол большим и высоким или гибким и тонким? Были ли места, где ствол изгибается или становится толще или тоньше? После того как ствол дорисован, участницы записывают свои личные качества, навыки, умения.

Ведущая предлагает нарисовать ветки — это важные события в жизни участниц. Это могут быть как весёлые, так и грустные события, чем более они значимы, тем толще или длиннее могут быть ветки, на них может быть больше или меньше листьев. Около каждой ветки можно подписать, с каким событием она связана.

Следующий элемент рисунка — на ветках распускаются цветы. Ведущая объясняет, что цветами на дереве жизни является всё, что приносит радость участницам, неважно, большое это событие или маленькое. Если участницам сложно найти что-то, что приносит радость, задача ведущей расспросить и найти что-то, пусть даже и небольшое.



В заключение ведущая предлагает нарисовать плоды на дереве — достижения, которые есть у участниц. Мы предлагаем подчеркнуть: важно то, что сами участницы считают своими достижениями, независимо от того, как к ним относятся другие люди. Когда участницы закончат свои рисунки и подписи к ним, ведущая предлагает посмотреть на рисунки всех участниц и спрашивает их о том, что дальше будет с этим деревом, как оно будет расти: вверх, вширь, быстро или осторожно.

В завершение ведущая задаёт вопрос о том, кому участница хотела бы показать этот рисунок и рассказать о нём.

## 15. Завершение

Завершение позволяет взглянуть на прошедшие встречи как на отдельный период в жизни участниц и встроить его в существующую линию жизни: от прошлого на родине до тех целей, которые участницы поставили себе. Завершение необходимо для того, чтобы попрощаться друг с другом и с форматом встреч, по крайней мере, временно и признать роль друг друга на этом отрезке времени.

Если группа была довольно постоянной, можно сделать ленту времени, на которой участницы отмечают значимые и интересные для них события, которые произошли во время собраний группы: интересные упражнения, важные разговоры, любимые игры. Если кажется, что насыщенную и подробную ленту времени создать не получится, можно поговорить о том, кто в каких активностях принимал участие, что запомнилось, что хотелось бы повторить. Тогда лента времени может быть просто списком событий на листе бумаги, события могут быть записаны в любой форме. В обоих случаях рекомендуется использовать созданные участницами работы: письма, игру, аппликации. Так можно включить в воспоминания и тех участниц, которые не смогли прийти на завершение, и увидеть, как много было сделано.

Участницам предлагается оставить послания друг другу, рассказать о том, как участницы относятся друг к другу и как общение повлияло на них. Для этого нужно подготовить карандаши, фломастеры, бумагу, наклейки, большие конверты по числу участниц и конверт для ведущей. Каждая участница подписывает свой конверт или обозначает его любым другим способом. Дальше участницы кладут конверты в центр стола, потом все берут конверты и пишут, рисуют, наклеивают свои пожелания или воспоминания о владелице конверта. Такой конверт каждая участница потом забирает с собой.



# Список организаций, поддерживающих людей с опытом миграции

(актуален по состоянию на 2021 год)

**Комитет «Гражданское содействие»** — юридическая, материальная, психологическая помощь людям с опытом миграции

**«Одинаково разные»** — обучение русскому языку и социальная адаптация детей-мигрантов

**«Перелётные дети»** — обучение русскому языку для детей и взрослых

**Ресурсный центр по содействию адаптации и интеграции мигрантов, проект «ПСП-фонда»** — методички и группы поддержки для людей с опытом миграции

**«Такие же дети»** — интеграция детей в общество

**«Устойчивый активизм»** — проект самопомощи для помогающих специалистов

**Центр содействия межнациональному образованию «Этносфера»** — адаптация и интеграция людей с опытом миграции средствами образования (в первую очередь обучение русскому языку)

**Tong Jahoni** — юридическая поддержка мигрантов

# Литература

1. Зотова О. Метафора ритуала перехода в терапевтических и коучинговых беседах // Психология простыми словами: Материалы 1-й междунар. онлайн-конф. URL: [https://amwayforfuture.ru/Psihologiya\\_prostimi\\_slovami.pdf](https://amwayforfuture.ru/Psihologiya_prostimi_slovami.pdf)
2. Кутузова Д.А. Психологическая помощь: на стороне социальных реформ или социального контроля? Современная критическая социальная работа за рубежом // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 4. С. 166-187.
3. Методика «Дерево жизни» // О нарративной практике, терапии и работе с сообществами — по-русски. URL: <https://narrlibrus.wordpress.com/2009/01/18/tree-of-life/>
4. Мигрантки советуют мигранткам. Полезные советы о жизни в России. СПб., 2019. URL: [http://migrussia.ru/images/migrant\\_w\\_book\\_A6\\_1Logo\\_s.pdf](http://migrussia.ru/images/migrant_w_book_A6_1Logo_s.pdf)
5. Морозова Ю.Н., Петерс К. Корни, чтобы жить. Танцевально-двигательная терапия с женщинами-мигрантками // Танцевально-двигательная психотерапия. 2010. № 1.
6. Павловский А.И. Гештальт-подход в методологии уличной социальной работы // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 4. С. 188-212.
7. Павловский А.И. Социальная работа с подростками с опорой на сильные стороны: практическое пособие. Киев, 2015.
8. Практики хорошей жизни. Как помогать другим, не забывая о себе / Под ред. Е.Л. Волунковой, И.В. Костериной. М.: Фонд им. Генриха Бёлля в России, 2020. 95 с.
9. Психологическая помощь мигрантам: травма, смена культуры, кризис идентичности / под ред. Г.У. Солдатовой. М.: Смысл, 2002. 480 с.

10. Риполл О. Играй: самые интересные детские игры со всего мира. М.: МИФ, 2016. 128 с.
11. Сенс Д. Арт-терапевтическая студия как инструмент социальной интеграции // Арт-терапия / сост. и общ. ред. А.И. Копытин. СПб.: Питер, 2001. С. 201-208.
12. Уайт М. Карты нарративной практики: введение в нарративную терапию. М.: Генезис, 2010. 326 с.
13. Халкола У., Копытин И. Спектрокарты. Ассоциативные фотографические карты. СПб.: Речь, 2012.
14. Хеуш Н. Контрперенос арт-терапевта: работа с беженцами — жертвами организованного насилия // Арт-терапия — новые горизонты / ред. А.И. Копытин. М.: Когито-центр, 2006. С. 21-40.
15. Cade B. Building alternative futures: The solution-focused approach // Counselling and Psychotherapy / Ed.: S. Cullari. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 2001. P. 182-216.
16. Karampoula E., Panhofer H. The circle in dance movement therapy: A literature review // The Arts in Psychotherapy. 2018. Vol. 58. P. 27-32.
17. Multaka: Museum as Meeting Point — Refugees as Guides in Berlin Museums. URL: <https://multaka.de/en/project-2/>
18. Masten A.S., Powell J.L. A resilience framework for research, policy, and practice // Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities / Ed. S.S. Luthar. Cambridge: Cambridge University Press. 2003. P. 1-25.



