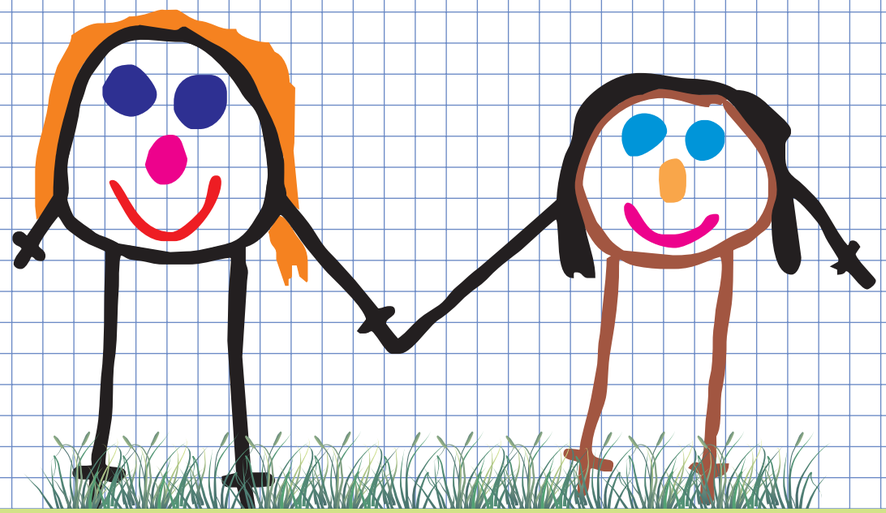
ОБО “Белорусский детский хоспис”
223053, Республика Беларусь, Минская обл.,
д. Боровляны, ул. Березовая Роща, 100А
Тел./Факс: + 375 (017) 505 27 45

E-mail: hospicepall@mail.belpak.by
www.hospice.by

УИЛЬЯМ СТИЛ
ПАТРИЦИЯ ДЖ. КОРДАС

КАКОГО ЦВЕТА ТВОЯ БОЛЬ?



РУКОВОДСТВО ПО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМУ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ ДЛЯ ПОМОЩИ ТРАВМИРОВАННЫМ ДОШКОЛЬНИКАМ

Руководство переведено и издано ОБО “Белорусский детский хоспис” в рамках проекта “Перевод и публикация методических материалов по работе с психотравмой”

При поддержке Представительства «Christian Children's Fund, Inc.» (Христианский детский фонд) в Республике Беларусь

УИЛЬЯМ СТИЛ

ПАТРИЦИЯ ДЖ. КОРДАС

КАКОГО ЦВЕТА ТВОЯ БОЛЬ?

РУКОВОДСТВО ПО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМУ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ ДЛЯ ПОМОЩИ ТРАВМИРОВАННЫМ ДОШКОЛЬНИКАМ

Национальный институт, занимающийся проблемами детей, пренесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату (TLC)

www.tlcinstitute.org
Программа «Дети Детройта» (CHD)

Перевод: Гофф Юлия Витальевна, Пуховская Яна Геннадиевна

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБОСНОВАНИЕ 6
ТРАВМИРУЮЩИЕ ПРОИСШЕСТВИЯ 7
ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА? 10
ЧЕМ ТРАВМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ГОРЯ? 12
ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТРАВМА? 13
ПОСЛЕ ГОРЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ СТРАХ 15
ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ 17
ОСОБЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ 20
КОГДА ТРАВМУ ПРИНИМАЮТ ПО ОШИБКЕ ЗА ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ 21
УРОВНИ ТРАВМЫ 25
КАКОГО ЦВЕТА ТВОЯ БОЛЬ? КРАТКИЙ ОБЗОР ПРОГРАММЫ 26
ПОМОГИТЕ РОДИТЕЛЯМ ПОНЯТЬ, И ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ 30
ФОРМАТ РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТРАВМЕ 33
ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПЭТ 35
ФОРМАТ ПРОГРАММЫ 37

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ 39
ЗАНЯТИЕ № 1 ЭТО Я 43
ЗАНЯТИЕ № 2 МЫ СТАНОВИМСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ 47
ЗАНЯТИЕ № 3 ЧТО Я ЧУВСТВУЮ 51
ЗАНЯТИЕ № 4 ВОТ КАК Я ИСПУГАН 58
ЗАНЯТИЕ № 5 ЭТО МОЕ БЕСПОКОЙСТВО 65
ЗАНЯТИЕ № 6 ВОТ КАК Я ЗЛЮСЬ 72
ЗАНЯТИЕ № 7 ЭТО НЕ МОЯ ВИНА 79
ЗАНЯТИЕ № 8 ПОДГОТОВКА РОДИТЕЛЕЙ 86
ЗАНЯТИЕ № 9 БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ И РЕБЕНКОМ 90
ЗАНЯТИЕ № 10 ВОТ КАКОЙ Я СЕЙЧАС 93
АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ: МОЙ СТРАШНЫЙ СОН 103

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю особую благодарность Биллу Стилу за идею и предоставленную мне возможность воплотить ее в жизнь, за помощь и поддержку в завершении проекта.

Особая благодарность Дэви Людвиг за затраченное время на форматирование, создание дизайна, макета и оформление книги.

Особая благодарность следующим консультантам института TLC за ценные советы, консультации и вклад, как в содержание данной книги, так и за подготовку презентации «Какого цвета твоя боль?». Отдельное спасибо тем, кто внедрил задания данной программы в свою практику: Норин Брол, Мэри Наджент, Наннет Ренкивич, Джим Бландо, Денис Буш, Барб Билак, Сьюзен Смит, Дженнифер Томсон, Дженис Сэморей, Диана Джинс Грюнберг, Шэрон Николополус.

Особая благодарность Дженифер Лунд за создание обложки и иллюстраций.

Благодарю консультантов TLC за то, что нашли время и встретились со мной для подведения итогов. Данные консультанты внесли вклад в развитие программы, поделились идеями и опытом работы с детьми дошкольного возраста. Барб Билак, Таня Мата, Денис Буш, Диана Джинс Грюнберг, Диана Хьюит, Мэри МакХенри, Лина Сайн, Джоан Грант, Тина Брайнт, Роуз Джастиан, Дона Стэйси и Линн Шэппорт.

Благодарю за огромную поддержку фонд Грейлинг, объединение Юго-восточного Мичигана, благотворительный фонд Рональда Макдональда и детский фонд Йорка, с их помощью мы помогли тем, кто работает с детьми дошкольного возраста. К сожалению, слишком много детей дошкольного возраста подвержены психоэмоциональным травмам. К счастью, на сегодняшний день разработана специальная программа по работе детьми, пострадавшим от психоэмоциональной травмы. Эта программа помогает детям справиться со своими страхами, снова почувствовать себя в безопасности, доверять миру взрослых и меньше волноваться. Важно то, что данное пособие «Какого цвета твоя боль?» помогает чувствительным дошкольникам, которые не получили должной поддержки, справляться с проблемами поведения, эмоциональным состоянием, нахождением в обществе и обучением.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТРАВМА?

КАКИМ ОБРАЗОМ МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ, ПОДВЕРГШИМСЯ ТРАВМЕ, СПРАВИТЬСЯ С ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯМИ?

В данном пособии рассматриваются примеры проявления последствий травмы у детей младшего возраста, а также способы преодоления этих последствий. Предлагаются специальные мероприятия, нацеленные на работу с реакциями, наиболее распространенными у детей младшего возраста. Суть данной программы состоит в обнаружении посттравматических реакций у детей дошкольного возраста и в организации индивидуальных и групповых занятий с целью помочь им справится со страхами и теми реакциями, которые препятствуют обучению, социальному и эмоциональному развитию.

Дети выражают свои переживания через множество видов поведенческих моделей и эмоциональных реакций. Гиперактивность, агрессивное поведение, проблемы с учебой, резкие приступы гнева, отстранённость, депрессия, низкая самооценка, недоверие – вот только некоторые из многочисленных способов, с помощью которых они дают понять, что с ними что-то не так. Распознать и справиться с таким поведением достаточно сложно, а иногда его можно принять за нечто иное. Дети, которых считают гиперактивными, агрессивными, замкнутыми или испытывающими трудности с учебой, на самом деле могут быть просто травмированы.

Цель данной книги помочь вам более эффективно:

а) распознавать детей, перенесших психоэмоцииональные травмы вследствие несчастных случаев или жестокого обращения ;

б) выявлять посттравматические реакции, которые они переживают;

в) проводить специальные занятия с целью помочь детям дошкольного возраста преодолеть страх, возникший вследствие полученной травмы и предотвратить проблемы с обучением, эмоциональным состоянием и поведением, которые могут способствовать ухудшению состояния здоровья, если вовремя не принять меры.

ОБОСНОВАНИЕ

С 1996 по 1998 год институт TLC разрабатывал и проверял на практике свою программу посттравматического вмешательства (прежде известной под названием «Методический набор для посттравматической помощи: модель немедленного вмешательства») для детей от 6 до 12 лет и подростков от 13 до 18 лет. Во время испытательного периода 120 специалистов провели более 2.400 занятий по оказанию посттравматической помощи. Исследование проводилось до проведения тестов, после, а также в течение последующих трёх месяцев наблюдения. У 96 % детей, участвующих в исследовании, наблюдалось значительное ослабление реакций, связанных с травмами, по всем трём категориям DSM-IV (повторные переживания травмы, отрицание, возбуждение). Кроме того, данное ослабление реакций наблюдалось в течение трех месяцев с момента последнего занятия до завершающего тестирования.

Не вызывает сомнения тот факт, что Программа посттравматического вмешательства на самом деле помогает детям справиться со своими страхами, связанными с перенесенной травмой. 120 специалистов, участвовавших в тестировании программы и внёсших огромный вклад в её успех, были несомненно благодарны за создание данной программы. Однако их единственной просьбой было создание подобной программы для детей дошкольного возраста. Несколько специалистов добились значительных результатов, используя программу посттравматического вмешательства в работе с детьми пятилетнего возраста. Именно просьба о создании программы посттравматической помощи детям дошкольного возраста с целью помочь травмированным детям младше 5 лет и побудила институт TLC к созданию пособия «Какого цвета твоя боль?».

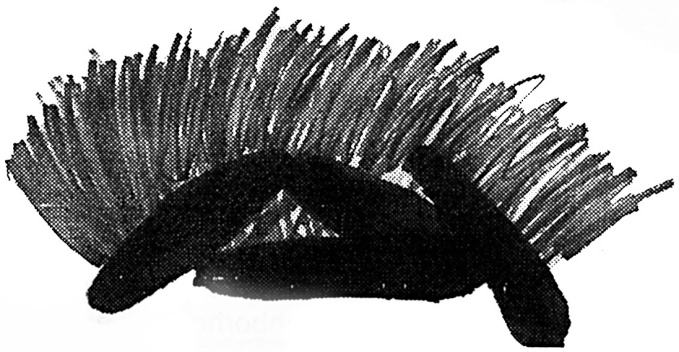
Детям, подвергшимся травме, необходимо:

1) знать, что они не одиноки в своем страхе и горе
2) слышать истории и видеть реакции сверстников, которые были также травмированы вследствие несчастных случаев или жестокого обращения
3) иметь возможность выразить свой ужас, страх и грусть
4) иметь средство, которое бы позволило им выразить свои чувства в более естественной и присущей им форме, чем вопросы типа: «Как ты себя чувствуешь?», «Ты злишься по поводу того, что произошло?»
5) знать, что их реакция на происходящее является совершенно естественной вследствие полученной травмы
6) иметь возможность восстановить эмоциональную связь со взрослыми, которых они зачастую воспринимают как предателей, которые не уберегли их от случившегося
7) время и особое внимание специалистов для того, чтобы помочь им справиться со своими страхами и обрести чувство контроля над ними
8) сменить страх и грусть на счастливые воспоминания

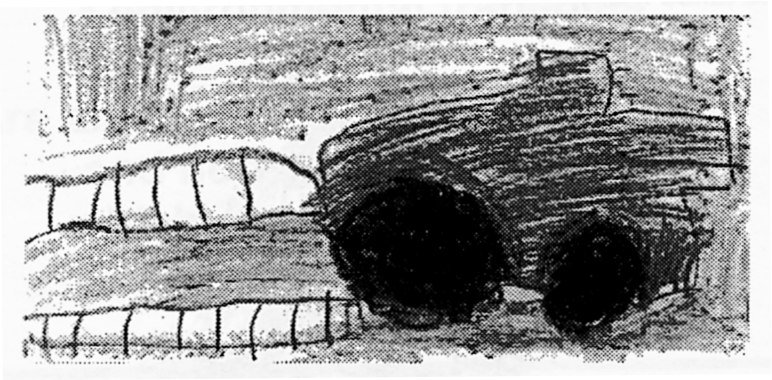
Пособие «Какого цвета твоя боль?» разработано для выполнения этих задач.

ТРАВМИРУЮЩИЕ ПРОИСШЕСТВИЯ

Пятилетний Кен, который должен был присматривать за своим десятимесячным младшим братом, увлёкся игрой в другой комнате. Малыш ползал возле огня, когда внезапно загорелось его одеяльце, в панике он оказался в камине. Кен не заметил случившегося. Вернувшись домой с рынка и обнаружив мёртвого малыша, мать в бешенстве накинулась на Кена, чтобы прикрыть свою вину за то, что она оставила пятилетнего ребёнка одного с младенцем.

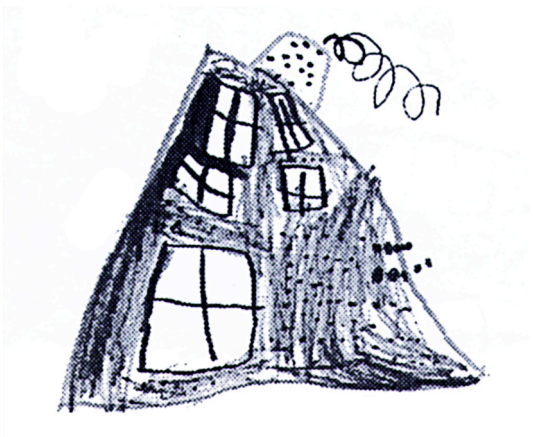


Шестилетняя Сара рассказывает об автомобильной аварии, в которую она попала со своей семьей, когда ей было пять лет: « Первые несколько ночей после аварии мне было на самом деле страшно. Когда в моей комнате выключали свет, я снова начинала вспоминать тот ужасный день. Иногда я всё ещё слышу грохот, вижу приближающиеся огни и слышу крики мамы и папы. Я даже чувствую удар в машину снова и снова. Я стараюсь не думать об этом, но картинки аварии сами всплывают в моей голове». Иногда Сара задаёт вопросы типа « А что если?» и винит себя, потому что думает, что могла что-то предпринять, чтобы это не произошло. Чувство вины за то, что она выжила, назойливые образы, мысли, воспоминания являются примерами того, что может испытывать ребёнок после полученной травмы.

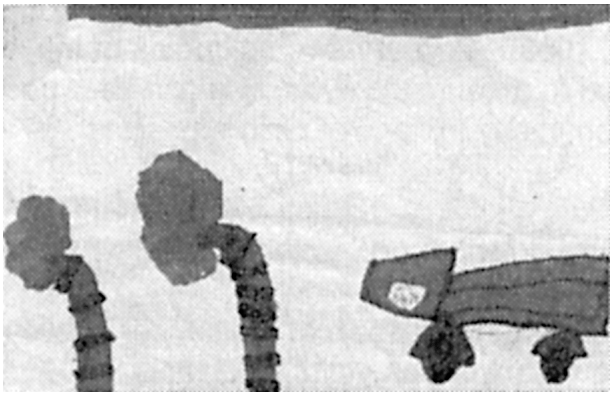


Мэри было 4 года, когда мама привела её к психотерапевту. Её мать рассказала, что Мэри страдала от ночных кошмаров, грызла ногти, была нервной, гиперактивной и больше с ней не разговаривала. Вероятно, она боялась «Большого медведя» и поэтому ей было страшно засыпать. Мать Мэри рассказала о том, она недавно развелась с ее отцом, и девочка больше не видится с папой. Это случилось неожиданно и травмировало ребёнка.

За свою жизнь шестилетний Карл неоднократно подвергался скрытой психоэмоциональной травме (ПЭТ). Он жил в маленькой квартире в рабочем квартале со своими родителями и двумя сёстрами, одной из которых было 2 года, а другой 9 лет. Карл рассказывал, что у него было много друзей во дворе. Несмотря на их большое количество, он чувствовал себя одиноким. Причинами его ПЭТ стали оскорбления со стороны отца и отсутствие внимания к нему обоих родителей. Его мать со стороны казалась любящей и заботливой домохозяйкой, на самом деле она была совсем другой. Карл думал, что он мог говорить обо всём со своей матерью, но, как выяснилось позже, она его даже не слушала. Отец Карла работал на двух работах и постоянно был зол. Вместо того, чтобы разговаривать с сыном, он постоянно кричал, злился за то, что Карл беспокоил его в те редкие моменты, когда он находился дома. Карл отдалился от своей семьи. Он рассказывал, как он делал снежные домики и часами там просиживал, мечтая о спокойствии, которого ему не хватало в семье. По словам Карла, там он уходил в другой мир, не похожий на реальность. Травма принимает различные формы.



Тимоти было 5 лет, когда на их город обрушился ураган Фрэн. Сейчас ему 6 с половиной лет, и по словам его матери, Тимоти стал легко ранимым, унылым, раздражительным ребёнком. Он мочится во сне и спит на полу. Очевидно, Тимоти боится, что в любой момент снова может обрушиться ураган. То, что он спал на полу, было его способом защиты. Выяснилось, что Тимоти очень пугливый, события того дня постоянно всплывают в его голове в виде навязчивых образов и мыслей.



● УБИЙСТВО ● СУИЦИД

● ФИЗИЧЕСКОЕ/СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ ДОМА

● АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ С ЛЕТАЛЬНЫМ ИСХОДОМ

● ПОЖАРЫ ● НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ НА ВОДЕ

● ТЯЖЕЛЫЕ УВЕЧЬЯ ● ОПЕРАЦИЯ

● НЕИЗЛЕЧИМАЯ БОЛЕЗНЬ ● РАЗВОД ● РАЗЛУКА

● УСЫНОВЛЕНИЕ ● ПРИРОДНЫЕ КАТАКЛИЗМЫ

ВОТ НЕКОТОРЫЕ ПРИМЕРЫ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И СЛУЧАЕВ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ, КОТОРЫЕ МОГУТ ТРАВМИРОВАТЬ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ЧТО ТАКОЕ ТРАВМА?

По определению, **травма (психоэмоцианальная травма)** – это внезапное, неожиданное, трагическое событие, приносящее потрясение, эмоциональный шок и спутанность сознания. Иногда сюда входят телесные повреждения, такие, как физическое и сексуальное насилие или насилие дома. **Также под словом травма понимаются шокирующие, неконтролируемые события, которые психологически влияют на жертву, и последствия которых проявляются в виде чувства беспомощности, уязвимости, опасности, потери контроля над ситуацией.** *(James, Beverly, 1989).* По оценкам экспертов, в США число детей, подвергшихся травматическим событиям, за один год превысило 4 миллиона. *(Perry, 1994).* Кроме того, миллионы детей по всему миру становятся жертвами травмы (ПЭТ).

Травмирующие события могут иметь насильственный и ненасильственный характер. **Дети, подвергшиеся травме, могут быть:**

1) выжившими жертвами (физического/сексуального насилия, автомобильных аварий с летальными исходами, пожаров и т.д.)
2) свидетелями несчастных случаев и случаев насилия
3) родственниками, друзьями, знакомыми жертвы или людьми, которые живут в той местности или ходят в ту же школу, где произошло событие, повлекшее за собой травму
4) невольными слушателями подробностей происшедшего

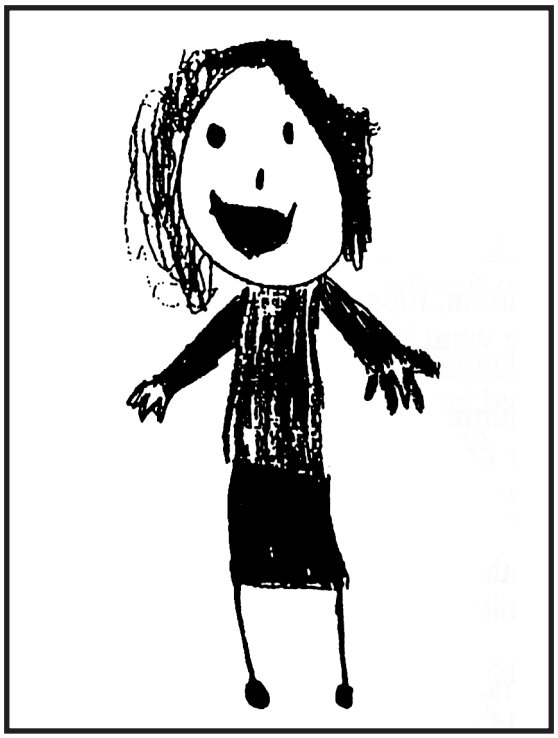
Важно осознавать тот факт, что дети могут являться свидетелями травмирующих событий через телевидение, таких как взрыв в Оклахоме или теракт 11 сентября в США. Они отожествляют себя с жертвами таких событий по причине возраста, расы, культуры, окружения.

Например, на протяжении многих дней дошкольники в Детройте, штат Мичиган, смотрели репортажи о событиях в Оклахоме. Через несколько месяцев эти дети внезапно придумали игру, в которой они спасали друг друга. Являясь свидетелями происшествия посредством телевидения, они переживали ужас и потрясения еще и потому, что они были одного возраста и находились в схожих условиях как те дети, которые погибли в детском саду. Они становились чрезмерно возбудимыми – что является одной из посттравматических реакций.

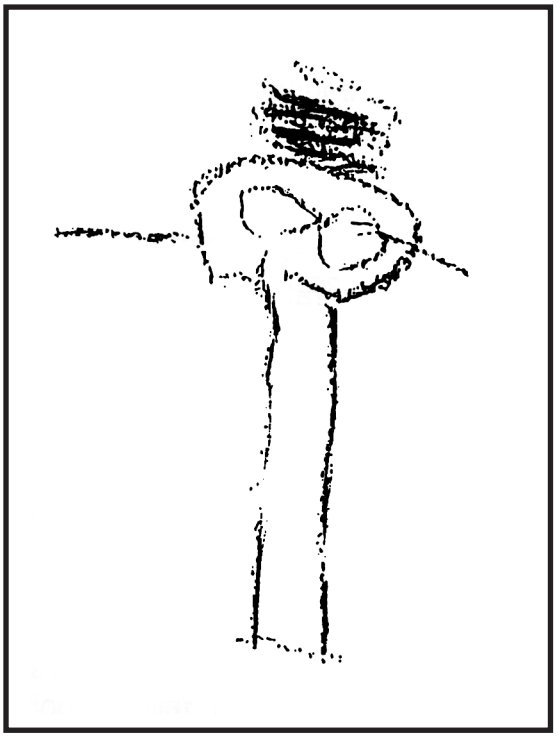
Травмирующие события подрывают основы понимания безопасности и уничтожают представления о доверии. Травмирующие события могут провоцировать реакции, которые могут показаться странными и анормальными. Несмотря на то, что такие реакции настораживают, они являются совершенно нормальными и приемлемыми.

Это совершенно естественные реакции на необычные события. Данные симптомы могут проявляться вскоре после травмирующего события, или через несколько месяцев, лет. Травмирующие события могут порождать навязчивые мысли, которые влияют как на дневную деятельность, так и на сон. Они могут ухудшаться, когда человек неоднократно попадает в ситуацию, подобную той, в которой была получена травма. Последствия множественных или хронических травмирующих событий намного сложнее преодолеть, чем однократные происшествия. Если не принимать меры, то реакция ребенка на травму может иметь длительные последствия. Такого рода реакция может изменяться от чрезмерной чувствительности к подобным ситуациям в будущем, до продолжительных проблем в обучении и поведении, депрессии, психических расстройств.

Хотя многие люди в основном считают, что травма вызвана насилием, необходимо понимать, что несчастные случаи, такие как несчастные случаи на воде, пожары, автомобильные аварии с летальным исходом, тяжелые увечья, операции, развод и усыновление, также влекут за собой травму. Также очень важно в работе с травмированными детьми использовать методы посттравматического восстановления. Для этого вам в первую очередь необходимо отличать травму от горя.



АВТОПОРТРЕТ ЗДОРОВОЙ 4-Х ЛЕТНЕЙ ДЕВОЧКИ



АВТОПОРТРЕТ 4-Х ЛЕТНЕЙ ДЕВОЧКИ, КОТОРАЯ ПЕРЕЖИЛА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ТРАВМУ

ЧЕМ ТРАВМА ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ГОРЯ?

Проявление травмы и проявления горя отличаются друг от друга. Последствия травмы намного сильнее, чем последствия горя. Данный список поможет вам определить, что именно, травму (ПЭТ) или горе, переживает ребенок, с которым вы работаете.

ГОРЕ	ТРАВМА
Общая реакция – грусть	**Общая реакция – страх**
Реакции горя очень специфичны	**Реакции травмы, в основном, включают в себя реакции горя**
Реакции горя, как правило, хорошо известны как непрофессионалам, так и специалистам	**Реакции травмы, особенно у детей, как правило, не известны как непрофессионалам, так и специалистам**
В состоянии горя, большинство людей обычно могут говорить о том, что произошло	**При травме большинство людей не хотят разговаривать о случившемся**
В состоянии горя боль – это осознание потери	**При травме злость приобретает форму агрессии, даже если травма была получена вследствие несчастного случая**
В состоянии горя в большинстве случаев, злость не несет разрушения и агрессии	**При травме боль провоцирует всеобъемлющий ужас, чувство беспомощности и бессилия**
В состоянии горя в человеке говорит чувство вины: «Жаль, что я ничего не могу изменить»	**При травме злость приобретает агрессивный характер, даже если это была ненасильственная травма**
Горе не влияет и не «уродует» представление о самом себе	**Чувство вины в человеке, при травме, говорит: «Это моя вина. Я мог это предотвратить»**
В состоянии горя, человек, как правило, видит сны о покойном	**Обычно травма поражает, искажает, «уродует» представление о самом себе**
Реакции горя не включают в себя такие реакции травмы, как яркие воспоминания о случившемся, испуг, постоянное напряжение, онемение и т. д.	**При травме человек видит себя во сне в качестве потенциальной жертвы**

Реакции на травму включают в себя реакции горя в дополнение к вышеуказанным посттравматическим реакциям

Вышеуказанная информация взята из книги What Parents Need to Know, by William Steele, TLC Institute, 1997.

ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ТРАВМА?

Посттравматический стресс (ПТС) – это основное нарушение, которое возникает вследствие перенесенного травмирующего события. ПТС может возникать в любом возрасте, включая детство. У детей, получивших травму, могут возникнуть психические, эмоциональные расстройства, фобии и нарушения в поведении. Посттравматические реакции у детей дошкольного возраста включают в себя следующие категории и примеры.

КАТЕГОРИИ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИХ ЯВЛЕНИЙ:

1. **ПОВТОРНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ:** то, как ребенок заново переживает травму
   – навязчивые или непроизвольные мысли и образы (постоянно возникающие, непроизвольные мысли или образы о травме, в случае, когда человек старается не думать о случившемся);

   – постоянные ночные кошмары или плохие сны о травме (также сюда входят разговоры во сне или страшные сны, содержание которых не имеет отношения к полученной травме);

   – проигрыш травматического события посредством повторяющейся игры, сильных психологических реакций, вызванных событиями или предметами, напоминающими о травме;

   – физические реакции на события, которые напоминают или символизируют травмирующее событие (головные боли, боли в желудке, потоотделение, рвота).

2. **ОТРИЦАНИЕ:** то, как ребенок пытается избегать воспоминания о травме, вызванные людьми, местами или условиями, напоминающими травматическое событие

   – когнитивное отрицание – нежелание говорить или отвечать на вопросы, связанные с травмой;

   – эмоциональное отрицание – посредством диссоциирующей реакции;

   – физическое отрицание – старается физически избегать напоминаний или переносить страх на другие ситуации, например, нежелание ходить в школу. Фобии или навязчивый невроз могут быть, в сущности, попыткой избегать/ контролировать воспоминания о травме.

3. ГИПЕРВОЗБУДИМОСТЬ: категория, при которой ребенок впадает в состояние возбуждения после травмы

– нарушение сна (в случае, когда ребенок плохо засыпает, спит на полу, ходит во сне);

– раздражительность и вспышки гнева (в случае, когда ребенок швыряет вещи, бьет людей или окружающие его предметы, кричит на членов семьи или друзей, легко ввязывается в драки);

– трудности с концентраций внимания (в случае, когда ребенок легко отвлекается, не слушает то, что ему говорят или не выполняет указания; существуют проблемы с памятью и обучением);

– чрезмерная бдительность и беспокойство за свою безопасность, и безопасность окружающих (например, когда ребёнок испытывает чувство тревоги в толпе, ищет «островки безопасности», спит на полу);

– чрезмерная реакция на испуг (в случае, когда ребёнок испугавшись отпрыгивает, или чрезмерно реагирует на звуки или на внезапное появление человека);

– чрезмерная привязанность – желание спать с родителями, домашними животными и т.д., нежелание оставаться одному, чрезмерно привязан к родителям.

Нижеперечисленные примеры поведения указывают на то, что ребенок дошкольного возраста получил травму. Ведется обсуждение о включении в категорию DSM-4 реакций травмы, обычно встречающиеся у детей дошкольного возраста.

- трудности в завершении начатого дела
- трудности с концентраций внимания
- невнимательность, рассеянность
- мечтательность
- импульсивность
- непослушание
- невыполнение заданий
- боязнь или нежелание спать одному
- регрессия в поведении (мочиться в постель, сосет палец)
- ребенок кажется грустным, замкнутым
- пугается и вздрагивает без всякой на то причины, нервничает
- кажется обеспокоенным
- повсюду ходит за взрослыми / не хочет оставаться один, капризничает, выходит из себя
- плачет без причины

ПРИВЕДЕННЫЙ НИЖЕ СПИСОК МОЖЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ РАЗДАТОЧНОГО МАТЕРИАЛА

ПОСЛЕ ГОРЯ ПРИХОДИТ СТРАХ

Рекомендуем вам прочесть книгу *"Kids on the Inside Looking Out After Loss" (Steele, 1995),* где сами дети, получившие травму, описывают происшедшие с ними события с помощью рисунков или рассказов.

Слово, которое лучше всего описывает горе – грусть, а травму – страх. Страх вызывает реакции, которые мы не часто можем увидеть у детей, находящихся в состоянии горя. Примерами могут выступать следующие реакции:

- проблема со сном, боязнь спать одному или оставаться одному даже на короткие промежутки времени

- испуг, вызванный звуками, местами, запахами, похожими на те, которые ребенок слышал, видел или чувствовал при происходящем; резкий хлопок выхлопных газов автомобиля может напоминать выстрел, убивший кого-либо; собака, с грохотом бегущая вниз по лестнице, напоминает ребенку падение отца с лестницы и его смерть

- состояние чрезмерной бдительности в случае, когда ребенок постоянно насторожен и находиться в ожидании опасности

- ребенок постоянно ищет «островки безопасности» в своем окружении, где бы он ни находился. Дети, спящие на полу вместо постели после получения травмы, делают так, потому что они в постели бояться заснуть крепко и не почувствовать приближающейся опасности

- ребенок становится раздражительным, агрессивным и провоцирует драки

- ребенок озвучивает свое желание отомстить

- ребенок ведет себя так, как будто бы он ничего и никого не боится (неадекватным образом реагирует на опасность), говоря о том, что ничто его не сможет больше напугать

- забывает недавно приобретенные навыки

- регрессирует, может снова начать мочиться в постель, грызть ногти, может начать заикаться

- уходит в себя, не хочет проводить время с друзьями

- могут возникать головные боли, проблемы с желудком, утомление и другие недомогания, ранее не возникавшие

- часто попадает в несчастные случаи, идет на риск, чего до этого не делал, намеренно попадает в опасные ситуации, проигрывает в сознании какое-либо событие в лице жертвы или героя

- возникают проблемы в школе, например ухудшение успеваемости, плохая концентрация внимания

- пессимистично смотрит в будущее, теряет надежду, способность преодолевать внезапно возникшие трудности, теряет желание жить, играть, наслаждаться жизнью

Несмотря на то, что данные изменения не являются нормой, они часто остаются незамеченными и по этой причине взрослые не оказывают необходимую помощь. В случае, если ребенок не получает соответствующей помощи, изменения в поведении могут приобрести хроническую форму. Часто ребенок годами испытывает страх, до тех пор, пока одно из изменений в поведении ни станет настолько очевидным и проблематичным, что кто-нибудь это заметит. К сожалению, как правило, немногие связывают данные реакции с ранее полученной ребенком травмой. Оказываемая помощь часто не достигает своей цели, что в будущем усиливает чувство беспомощности и влечёт за собой неудачи.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Родителям на самом деле необходимо уметь отличать горе от травмы. Отсутствие этих навыков часто приводит к неправильной реакции родителей на поведение своих травмированных детей. Поведение травмированных детей часто приводит родителей в замешательство, вызывает злость или нетерпение, в случае, когда они не понимают природу данного поведения.

Необходимо обеспечить родителей следующей информацией:

Родителям следует знать…

- Слово, которое лучше всего описывает горе – это грусть.
- Слово, которое лучше всего описывает травму– это страх.
- Реакции травмы отличаются от реакций горя, которые ребенок может переживать вследствие существенной потери.
- Реакции травмы могут проявиться через некоторое время, часто это происходит не ранее, чем через два года после случившегося. **Часто влияние травмы на детей можно увидеть впервые через 2-6 недели, потом дети ведут себя так, будто ничего не произошло.** Проблемы могут заново возникнуть по истечении одного или двух, а иногда даже пяти или десяти лет.
- Что дети могут быть травмированы равно также как и взрослые.
- Что у детей и взрослых одинаковые реакции травмы.
- Что посттравматический стресс вызывает реакции подобные и отличные от реакций горя .
- Чтобы получить травму, ребенку необязательно быть жертвой или свидетелем происшедшего, он всего лишь может иметь какое-либо отношение к пострадавшему другу, ровеснику, взрослому или ребенку.
- Насилие не является единственной причиной, вызывающей травму у детей.
- Автомобильные аварии, пожары, серьезные хирургические вмешательства, смертельные болезни, несчастные случаи на воде, обнаружение трупа, развод, расставание с одним из родителей, авиакатастрофы, потопы, ураганы, – все это может быть причиной травмы у детей.

- Убийство одного из членов семьи может травмировать всю семью.

- Каждый член семьи может по-своему реагировать на случившееся.

- Одинаковые реакции могут различаться по силе у разных людей.

- Чем дольше травмированному человеку не оказывается специализированная помощь, тем более хроническую и серьезную форму приобретают реакции.

- Реакции травмы предотвратить нельзя, но их негативное влияние на обучение, поведение, характер и эмоциональное развитие ребенка может быть ослаблено в случае предоставления своевременной помощи.

- В соответствующих условиях дети сами хотят и могут обсуждать детали происшедшего.

- Как правило, травмированные дети должны постоянно посещать специалистов в течение нескольких лет, так как некоторые реакции могут проявляться со временем.

- Посттравматическое вмешательство может помочь детям справиться с их страхом, а также вновь обрести чувство контроля над своими «монстрами», возникшими вследствие случившегося.

- Дети, которым будет оказана посттравматическая помощь, будут благодарны своим родителям за признание того, что им необходимо общение с человеком, понимающим весь ужас, который они испытывают.

- Не каждый психиатр, психолог, социальный работник, педагог или доктор знает, что такое травма (ПЭТ) или как помочь травмированным детям.

- Существуют специальные модели поведения, которые родители должны использовать, реагируя на определенные реакции травмированных детей.

- Травмированные дети очень нуждаются в терпении, чувстве безопасности и обыкновенной заботе со стороны родителей.

- Родителям самим будет нужна поддержка.

ОБЩИЕ РЕАКЦИИ НА ТРАВМЫ

- ✓ неспособность сконцентрироваться
- ✓ проблемы с запоминанием
- ✓ ухудшение успеваемости в школе
- ✓ проблемы в общении со сверстниками, проявление агрессии, раздражительности, участие в драках
- ✓ регресс (возобновление старых привычек): начинает сосать палец, мочиться в постель
- ✓ чрезмерная пугливость и восприимчивость к резким звукам
- ✓ фразы типа: «Я больше ничего не боюсь». Рискованное поведение, которое в некоторых случаях несет угрозу жизни
- ✓ уход в себя, желание постоянно быть дома
- ✓ нежелание оставаться одному
- ✓ проблемы со сном

ПРИМЕЧАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ: Вышеуказанные реакции не являются единственно возможными реакциями травмы. Существуют другие реакции, которыми специалисты программы «**Какого цвета твоя боль?**» могут поделиться с вами. Как правило, вследствие травматического происшествия, дети меняются по отношению к вам, своим родным и друзьям. Они могут вести себя по-другому, когда играют или учатся, и избрать иной способ самовыражения. Иногда такие изменения не воспринимаются всерьез и считаются временными, списываются на типичное поведение мальчиков и девочек. Иногда данное поведение может быть ошибочно принято за синдром рассеянного внимания. Сегодня мы намного больше знаем о том, каким образом вернуть к жизни детей, переживших травмирующее событие, особенно в случае, когда их реакции ослаблены, нераспознаны и остаются без должного внимания.

Если вы чувствуете, что ваш ребенок странно себя ведет, если он когда-либо был подвержен травме, и ему необходимо поговорить с кем-нибудь о случившемся, программа «Какого цвета твоя боль?» может вам помочь. Дайте себе и вашему ребенку возможность почувствовать себя лучше. Запишитесь на пробное занятие, а со временем решите, есть ли от занятий польза. Мы также рекомендуем вам читать своим детям книгу «Смелый Барс» (Шепард). Смелый Барс – это котенок, который получил травму, и которому помогла мудрая кошка Анна-помощница, живущая по соседству. Книга написана для детей дошкольного возраста, она позволяет ребенку почувствовать безопасность и вашу защиту.

ОСОБЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

Мы несём профессиональную ответственность не только за понимание того, насколько сильно травма может замедлить процессы обучения, эмоциональное и социальное развитие, но и за способность распознать травмированных детей, для того чтобы помочь им преодолеть свой страх.

Для многих людей относительно новым является тот факт, что дети могут быть подвержены посттравматическому стрессу и присущим ему ослабляющим здоровье симптомам. Вплоть до 1994 года в психиатрии официально не признавался тот факт, что дети в возрасте 2-х лет могут переживать ПЭТ.

Так как мы все больше узнаём о самой травме, мы пришли к выводу, что травму трудно распознать, так как реакции травмы схожи с депрессивным поведением, нарушением концентрации внимания, агрессией и подобными расстройствами. С их кратким описанием вы можете ознакомиться на странице 21.

КОГДА ТРАВМУ ПО ОШИБКЕ ПРИНИМАЮТ ЗА ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ

Травмированный ребенок может быть похож на гиперактивного, агрессивного, подавленного ребенка с пониженной концентрацией внимания. В случае, когда его поведение неправильно истолковано, предпринятые меры, вероятно, будут не настолько эффективны, как в случае, если бы ребенку была оказана специальная помощь по преодолению последствий травмы. Что общего у приведенных ниже реакций с ПЭТ?

ДЕПРЕССИЯ

Депрессии у малолетних детей редко, но случаются. Исследование, проведенное Джэводом Кашани и Габриэлой А. Карлесон, и опубликованное в Американском журнале психиатрии *(Javad H. Kashani, Gabrielle A. Carlson, The American Journal of Psychiatry, Volume 144, p. 348-350*), показало, что практически все из тысячи обследованных детей (в возрасте от 2 до 6 лет) подвергались жестокому обращению и были обделены вниманием со стороны родителей. В год было зарегистрировано 80 000 случаев сексуального насилия над детьми, но число незарегистрированных случаев намного больше, потому что дети бояться рассказывать о случившемся, к тому же в судебном порядке очень трудно подтвердить происшествие (*Детская и подростковая психиатрия, ноябрь 1995 / Child and Adolescent Psychiatry, November 1995*). **К наиболее характерным симптомам у детей, подвергшимся насилию, можно отнести жалобы на плохое состояние, унылый вид, нарушение аппетита или изменение в весе, проблемы со сном и усталость. Также к ним относятся замедленные мыслительные процессы, слабая активность, мысли о смерти или о суициде, социальная самоизоляция, снижение самооценки.** Жалобы на физическое состояние здоровья с возрастом имеют тенденцию уменьшаться, так как усиливаются перечисленные выше симптомы. Описанные выше реакции являются посттравматическими. Полученная от насилия травма ведет к дополнительным депрессивным реакциям, и все же главная проблема, на которую должно быть обращено воздействие – сама травма.

ОБРАТНАЯ РЕАКЦИЯ

В случае, когда ребенок переживает травматическое событие, незамедлительной проявляется первичная и глубоко укоренившаяся реакция «замирание, уход, борьба». Во время данных ответных реакций активируются основные области мозга. Они реактивируюся, когда ребенку что-то напоминает о травмирующем событии.

ЗАМИРАНИЕ – реакция противоположная агрессивному поведению. Это первая реакция, которая возникает перед лицом опасности. У каждого из нас бывают времена, когда происходит слишком много событий, от избытка информации голова идет кругом, мы не можем ее упорядочить и принять решение. Примером может послужить следующее высказывание: «Когда нужно сделать слишком много, я ничего не делаю». Мы замираем. Такое временное замирание позволяет нам медленно начать обрабатывать и производить переоценку доступной нам информации, чтобы в последствие принять нужное решение.

Часто травмированные дети замирают, когда чувствуют тревогу. Данная реакция проявляется в определенной ситуации или условиях, например в случае выполнения домашнего задания, с которым, по их мнению, они не в силах справиться. В этом случае ребенок чувствует свою беспомощность и поэтому психологически, а часто физически замирает. Поэтому, когда взрослый просит ребенка выполнить указание, тот отказывается. Обычно такие указания далее содержат угрозы со стороны взрослого: «Если ты это не сделаешь, то я…» Эти угрозы заставляют ребенка чувствовать себя еще более тревожно и беспомощно. Чем сильнее это чувство, тем быстрее оно перерастает в чувство страха, которое вызывает реакцию «замирания» и походит на поведение неприятия.

ДИССОЦИАТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Уход имеет отношение к диссоциации (разрушение ассоциативных связей, отделение). Уход от травмы не всегда является решением проблемы для ребенка. Поэтому для детей наиболее типичной заменой является диссоциация. В случае, когда маленький ребенок находиться в опасной ситуации, он скорее психологически отдалится, чтобы избежать болезненных и угрожающих раздражителей, чем физически уйдёт от угрозы. Механизмы диссоциации обычно можно наблюдать у малолетних детей и взрослых. При сильном испуге реакция замирания у ребенка может перерасти в абсолютную диссоциацию. Диссоциация – это способ изолировать себя от внешних раздражителей и уйти в свой внутренний мир *(Perry, 1996)*. Примерами диссоциаций являются: мечтательность, фантазия, обезличивание, дереализация (расстройство восприятия окружающего), состояние потерянности *(Putnam,1991)*.

Травмированные дети прибегают к использованию различных диссоциативных приемов:

- Дети рассказывают, как они «уходят в другой мир», где перевоплощаются в героев или животных, это напоминает то, «как будто ты смотришь фильм, в котором сам участвуешь» или «просто плывешь» *(Perry, 1996)*.
- Известны случаи, когда травмированные дети разговаривают так, как будто бы они принимают образ другого ребенка – плохой, хорошей девочки.

- В других случаях дети «уходят в транс», и смотрят на мир через завесу тумана.
- Иногда в сознании травмированных детей нет четких воспоминаний, но они по-прежнему страдают от депрессии и физического истощения.
- Сталкиваясь с жестоким обращением, дети могут прибегать к диссоциативным приемам для полного осознания случившегося.

Почему разные люди прибегают к различным моделям поведения перед лицом опасности? Определенную роль играет возраст человека. Дети младшего возраста чаще всего прибегают к диссоциациям. Природа травмы также влияет на модель поведения. Чем более беспомощным и обессиленным чувствует себя ребенок, тем выше вероятность того, что он прибегнет к диссоциативной реакции. Ребенок, скорее всего, прибегнет к данной реакции, если в ходе травмирующего происшествия он получил физические повреждения, испытывал боль и мучения *(Perry, 1996)*.

История малышки Джессики является примером возможной диссоциации в качестве реакции на травму. Когда новые родители малышки Джессики приехали за ней, она плакала, кричала и была очень напугана. Новые родители девочки посадили ее в машину и уехали. Когда журналисты брали интервью у новых родителей Джессики, они заявили, что « через час малышка абсолютно успокоилась и играла со своей новой сестрой». Поведение Джессики можно объяснить, как диссоциацию. Девочка была настолько напугана, что получила травму. Поэтому ей пришлось уйти от своего страха, став славным и отзывчивым ребенком, чтобы выжить в новом окружении.

Диссоциация, которую возможно пережила Джессика, может являться очень эффективным способом справиться с травмой, с которой нельзя примириться. Несмотря на это, с возрастом данная травма повлияет на ее отношения с людьми. Она может повлиять на ее интимную жизнь, отношения с ее детьми и выбор профессии и т.д.

Кроме того, женщины прибегают к диссоциации чаще, чем мужчины. В подобных ситуациях мужчины проявляют агрессию, невнимательность, неисполнительность. Обычно им ставят диагноз синдром повышенной возбудимости и рассеянного внимания. Специалисты в области психиатрии вряд ли обратят внимание на уступчивое, диссоциативное и депрессивное поведение молодой девушки. Встает вопрос, что же произошло со всеми травмированными девушками, которым была не оказана соответствующая помощь из-за различий реакций травмы.

Такие симптомы посттравматического расстройства, как избегание/оцепенение связаны с реакцией «ухода». Эти симптомы позволяют ребенку держать на расстоянии невыносимые эмоции и воспоминания. Иногда избегание/оцепенение смягчают болезненные ощущения и воспоминания. Иногда эти симптомы необходимы для выживания в хаотичной нездоровой обстановке.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

БОРЬБА часто связана с нарушениями в поведении и агрессией. В процессе взросления ребёнка диссоциативное поведение заменяется агрессией и борьбой. Дети часто плачем или криком, а не дракой показывают родителям, что они находятся в опасности.

Таким образом, плач является соответствующей развитию ребёнка реакцией на угрозу, которую он не может избежать. Ребёнок не в состоянии физически защитить себя, поэтому плачем пытается привлечь внимание взрослых для своей защиты.

В случае, когда плачь не приносит результата, ребёнок вынужден прибегнуть к реакции борьбы – приступу гнева**.** Часто у травмированных детей приступы гнева имеют регрессирующий характер. В основе травмы лежит страх. Для травмированного ребёнка агрессивное поведение, а не приступы гнева в большей степени является эквивалентом «борьбы». Данное поведение часто наблюдается у детей ставших жертвами физического насилия и жестокости. Например: загнанное в угол животное будет отчаянно сражаться.

Дети, которые воспитываются с применением насилия, бояться и относятся с недоверием к угрозам окружающего их мира. У таких детей могут возникать проблемы в общении со сверстниками, они могут проявлять агрессию и неправильно воспринимают поведение других людей. Такие дети характеризуются слабой концентрацией внимания, что проявляется во время занятий в школе. Применение насилия часто лишает детей чувства контроля и личностного самоосознания. Их жизнь определяется насилием. Дети видят насилие в реальной жизни по телевизору: взрослые причиняют боль взрослым, взрослые детям, дети детям. К тому же, жестокость может исходить из социальной и экономической несправедливости, которую многие дети непосредственно ощущают у себя дома. В 1992 году было зарегистрировано 3 миллиона случаев жестокого обращения с детьми из них 100 тысяч с бездомными детьми (Фонд защиты детей). С начала 1980-х годов число зарегистрированных случаев насилия над детьми увеличилось более чем в два раза (*Национальный центр помощи детям пострадавшим от насилия, 1994).*

СУТЬ ТРАВМЫ:

Чувство опасности серьёзно влияет на социальное, эмоциональное, когнитивное и поведенческое развитие. Такое состояние способствует повышению агрессии, гиперактивности, импульсивности, уходу в себя и проблемам в обучении. Помните, что ощущение опасности является не только последствием жестокости, но любого другого происшествия, которое угрожает чувству безопасности ребёнка, например, развод, передача под опеку, пожар и др.

СХЕМА № 1

УРОВНИ ТРАВМЫ

Нормальное состояние

↓

Травма

↓

Тревога Страх Беспокойство

↓

СИЛЬНЫЙ СТРЕСС
1-4 недели

Правильная помощь при получении травмы → **Возврат к чувству безопасности и нормальному состоянию (ребёнок становится прежним)**

Неправильная помощь или отсутствие таковой → **Реакции на стресс длятся более 4-х недель** → **Проявление посттравматических реакций на стресс (ребёнок становиться совсем другим)** →

Неспособность концентрировать внимание
Проблемы с памятью
Мечтательность
Не доводит начатое дело до конца
Импульсивен
Невнимателен
Боится или не хочет спать один
Не отходит от взрослых не на шаг и капризничает
Регресс приобретённых ранее навыков
Ребёнок выглядит печальным, замкнутым, отстранённым
Пугливый и боязливый
Обеспокоенный
Ведёт себя агрессивно
Приступы гнева
Ищет «островки безопасности»

КАКОГО ЦВЕТА ТВОЯ БОЛЬ? КРАТКИЙ ОБЗОР ПРОГРАММЫ

- **Одним из важных факторов в работе с травмированными детьми дошкольного возраста является понимание того, как они реагируют на травматические ситуации.** Дети разного возраста будут реагировать по-разному на травмирующее происшествие. Дети 3-6-ти лет склонны воспринимают реальность по-своему, не так как взрослые: используют магическое мышление и фантазию больше, чем дети старшего возраста. Они скорей всего будут искать причину случившегося в себе. Малолетние дети могут считать, что их родители, дедушка или бабушка, брат или сестра умерли или серьёзно пострадали, потому что они когда-то «пожелали», чтоб им было плохо. Ребёнок чувствует себя виновным, потому что его «желание исполнилось». Кроме того, когда умирает член семьи, ребёнок дошкольного возраста воспринимает смерть как временное явление, имеющее обратный ход. Данные убеждения подкрепляются с помощью мультяшных героев, которые «умирают» и снова «оживают». Родителям, подверженным стрессу, легко не заметить или не распознать страхи ребенка, возникшие вследствие травмирующего события. В пособии «Какого цвета твоя боль?» содержаться необходимые инструменты по оценке возникающих у ребенка реакций на травму.
- **Посттравматическое вмешательство является ключевым в работе с травмированными детьми, особенно малолетними.** Формы, которые травма принимает при посттравматическом вмешательстве и без него приведены в схеме №1 на странице 25. Ребенок начинает со стадии равновесия и ведет себя вполне нормально. В момент получения травмы ребенок чувствует тревогу, страх и угрозу своей жизни, усиливается чувство неподвижности и напряжения, до тех пор, пока оно не становится нестерпимым (таким сильным, насколько может выдержать его сознание). Если в жизни ребёнка есть близкий человек, с которым он может поделиться, к примеру, родитель, учитель, психолог или священник, тогда травма станет частью его сознания, что поможет ребёнку восстановиться. В случае, когда ребёнку оказана неправильная помощь, ему приходиться справляться с травмой самому и все переживания и воспоминания о травматическом событии откладываются в его подсознании. На этой стадии напряжение ослабевает и наступает обычное состояние равновесия. Травма настолько глубоко сидит в подсознании, что только специалист может её выявить. Однако травмирующие события будут влиять на будущие события в жизни ребёнка. Примером того может служить ситуация, когда ребёнок без причины начинает плакать, злиться, испытывать страх, не может говорить об этом и не знает причины своего поведения. Ребёнок не может ничего рассказать. Вот тот случай, когда необходима специальная помощь. Описанные в пособии задания помогут дать ребёнку чувство безопасности в процессе работы над последствиями травмирующего события.
- **Посттравматические реакции могут проявляться на разных уровнях.** Дети, как в случае с малышкой Джессикой, у которой проявилась реакция диссоциации, могут переживать широкий спектр посттравматических реакций. Подобные

реакции могут проявляться не только у жертв случившегося, но и у людей, ставших очевидцами, слышавших подробности происшествия или каким-то образом имеющих отношение к жертве. Один возраст, одна школа, один район проживания – вот, что может связывать их с жертвой.

Происшествия, вызывающие посттравматические стрессовые реакции, делятся на ненасильственные случаи по своей природе (пожар, развод, смертельные ранения, болезни, несчастные случаи на воде, автомобильные аварии, передача под опеку) и случаи насилия (убийство, самоубийство, физическое насилие дома, физическое/сексуальное насилие). Неудивительно, что ребёнок, переживший серьёзную автомобильную аварию, торнадо, на протяжении долгого времени будет очень бояться автомобилей, шоссе, грома и сильного ветра. Таким же образом ребёнок может получить травму, если на него нападёт большая, злая собака.

Пособие «Какого цвета твоя боль?» содержит хорошо структурированные задания, необходимые травмированным детям для того, чтобы справиться со своими страхами.

СОСТОЯНИЯ ПРИСУЩИЕ ТРАВМЕ

Реакции травмы могут проявляться в виде страха, беспокойства, боли, злости, мстительности, чувства вины, беспомощности. Цель нашей программы изучить эти негативные реакции, и с помощью специально разработанных заданий помочь ребёнку справиться с ними.

БЕСПОКОЙСТВО:

Когда окружающая обстановка радикально меняется, ребёнок беспокоиться о том, что и другие нежелательные изменения могут произойти в его жизни. Детей может беспокоить, что родители могут их оставить или, что с родителями что-то случится. Обеспокоенные дети нуждаются в поддержке и постоянстве. Они ждут, когда вы вернётесь домой, и если вы опаздываете хоть на несколько минут, начинают беспокоиться.

Задание: «Проигрыш событий в игровой форме – создание безопасной обстановки», которое содержится в нашем пособии, поможет обеспокоенным детям, находящимся в состоянии страха. Данное задание направленно на преодоление таких проблем, как беспомощность, страх, беспокойство, постоянное ощущение опасности. Дети учатся создавать безопасную обстановку как для самих себя так и для окружающих. Выполнение данного задания дает положительные результаты в работе с детьми, получившими травму в различных ситуациях. Одна из консультантов рассказала, что использовала данное задание в работе с пятилетним клиентом, подвергшимся в приюте сексуальному насилию в возрасте трех с половиной лет. По ее рассказам маленький мальчик воссоздавал сцену спасения, используя фигурки животных. В игре маленькие животные окружали мальчика, а большая лошадь прискакала, сбила всех остальных и спасла его. По окончанию пятого занятия врач рассказала, что мальчик вместе с лошадью сбивал маленьких животных, тем самым старался побороть свой страх.

ЗЛОСТЬ:

Злость ребенка может быть направлена не на отдельно взятого человека, а на ситуацию в целом. Смещение злости – явление, которое часто встречается у детей. Дети пытаются наказать своих родителей или других взрослых, в попытке справиться со своей злостью. Злость у детей проявляется во вспыльчивости, чувстве разочарования, возбужденности, частом повышении голоса, вызывающем поведении, проблемами со своими сверстниками и учителями в школе. Злость может лежать в основе таких поступков как кража или ложь. Позвольте своему ребенку выпустить свою энергию: заняться боксом, танцами, поколотить подушку или любым другим активным занятием. Важно объяснить ребенку, что чувство злости это нормально.

Задание: «Вот как я злюсь» в нашем пособии успешно используется в работе с детьми, испытывающими злость. В задании используются тарелки с нарисованными лицами, чтобы помочь ребенку рассказать о своей злости. Также данные тарелки используются в качестве масок. Тарелки с нарисованными лицами используются на нескольких занятиях программы «Какого цвета твоя боль?». Мы называем это занятие «Вот каким разным я бываю». Данное задание может быть использовано и при анализе других чувств. Ребёнок научиться подбирать цвета к различным чувствам.

СТРАХ:

Страх часто возникает, когда привычный уклад жизни ребёнка меняется. Например, после развода или расставания или потери одного из родителей. Дети, которые живут в полной семье просыпаясь, видят маму и папу. Они к этому привыкли. Когда этот уклад жизни меняется из-за потери, развода или расставания родителей, часто возникает страх. Дети боятся, что потеряв одного родителя, они легко могут потерять и другого. Вот, что на это может указывать: дети постоянно нуждаются в напоминании, что всё будет хорошо, они не хотят расставаться с родителем, с которым они живут даже ненадолго, когда расстаются, чувствуют себя в опасности, дети не хотят говорить о своих страхах и замыкаются в себе.

Задание: «Кошмары» в дополнительном занятии поможет детям преодолеть свои страхи. Дети берут сумку или рюкзак, кладут туда те предметы, которые их пугают. Это позволяет ребёнку выработать чувство контроля и превосходства над своими страхами. Дополнительное задание с песком и глиной, представленное в пособии «Какого цвета твоя боль?» разработано для помощи детям, которые испытывают страх, тревогу, опасность и т.д. Это задание помогает детям успокоиться и помочь самим себе при помощи их воображения. Дети узнают многое о новых чувствах и научаться их выражать.

УХОД В СЕБЯ, БОЛЬ:

Уход в себя может быть вызван рядом причин. Некоторые дети бояться испытать ещё большую боль, и поэтому думают, что если они будут скрывать свои эмо-

ции, они будут неуязвимы. На это указывает следующее поведение: когда ребёнок говорит меньше, чем обычно и не хочет рассказывать о том, что с ним произошло за день, и на вопросы отвечает очень кратко, старается проводить больше времени вне дома или наоборот всегда один в своей комнате.

Задание: «Куклы» направленно на работу с замкнутыми и испытывающими боль детьми. В данном задании дети проигрывают трудную ситуацию таким образом, чтобы она завершилась благоприятно. Дети используют куклы для того, чтобы разыграть травмировавшее их событие. В задании «боль» представлена различными чувствами. Данное задание имеет не только образовательный характер, но и терапевтический. В нем объясняется ребенку то, что он может испытывать несколько чувств одновременно.

ЧУВСТВО ЗАБРОШЕННОСТИ / ЧУВСТВО ВИНЫ:

Чувство заброшенности у детей может быть вызвано разводом родителей, передачей под опеку или любым другим событием, вызывающим травму. Дети не всегда могут понять, что развод касается только родителей, а не их самих. Когда дети чувствуют себя отвергнутыми, важно убедить их в том, что они в любой момент могут с вами поговорить. Признаком такого состояния может быть поведение, когда ребёнок сравнивает своих родителей (в случае развода), говоря «мама меня больше любит, чем папа», или фразы типа «меня никто больше не любит» или «ни у кого на меня нет времени».

Пособие «Какого цвета твоя боль?» помогает детям, которые чувствуют себя отвергнутыми, никому не нужными, покинутыми, виновными в происшедшем. Чувство вины может возникнуть, когда ребёнок считает себя причиной случившегося. Особое внимание чувству вины уделяется в занятии №7. Ребёнку объясняют, что он не виновен в случившемся и не несёт за это ответственность. Это задание можно использовать с детьми, от которых можно услышать такие высказывания, которые относятся к магическому мышлению: «Я хотела, чтобы папе было больно. Его сбила машина. Это моя вина».

ПОМОГИТЕ РОДИТЕЛЯМ ПОНЯТЬ, И ЧТО СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ

- **Родителям необходимо понимать, что обстановка в доме должна быть предсказуемой и безопасной**. Малолетние дети в большей степени подвержены страху, тревоге**,** испытывают проблемы со сном, поэтому вопросы безопасности в воспитании детей должны стоять на первом месте (*Stern,1997).* Избегайте ситуаций, где ваш ребёнок будет находиться в местах скопления большого количества незнакомых людей, громких звуков, или среди людей, которые будут пытаться обнять его, подержать на руках. Следите за тем, чтобы день ребёнка проходил в спокойной обстановке и уделяйте ему внимание на сколько это возможно. Время дневного и ночного сна ребенка также должно протекать спокойно. Включите ребенку тихую музыку, дайте любимую игрушку или одеяло *(Stern, 1997*). В самом доме также должна соблюдаться тишина.
- **Помогите понять родителям тот факт, что малолетние дети размышляют и ведут себя совершенно по-другому, чем взрослые.** Поддержите родителей в их попытках помочь детям справиться с последствиями травмы. Малолетние дети обычно винят себя, когда происходит что-то плохое. Очень важно наладить связь между родителем и ребёнком. На детское понимание влияет уровень развития в настоящий момент, прежний опыт, на базе которого формируется новое осмысление, индивидуальные особенности и культура. **Предоставьте родителям брошюру «Что должны знать родители».**

ЧТО СЛЕДУЕТ ЗАПОМНИТЬ

- **Вопросы безопасности очень важны, так как они имеют непосредственное отношение к жизни ребенка.** Наравне с профессионалом, специализирующимся на работе с малолетними детьми, каждый может помочь ребенку чувствовать себя в безопасности, напоминая ему, что он любим, успешен и значим. Детям приносят пользу игры, обучающие позитивным и структурированным способам контроля над собой и другими людьми. Достичь чувства безопасности можно с помощью структурированных занятий, представленных в пособии «Какого цвета твоя боль?». Дети лучше запоминают и справляются со своими беспокойствами, когда чувствуют себя в безопасности и точно знают чего ожидать в затруднительных ситуациях. Помогите детям чувствовать себя уверенно, чтобы они увидели, как вы создаете безопасное и предсказуемое окружение. Например, стулья с прикрепленными на них фотографиями и именами детей напоминают им о том, что для них всегда есть место и что их ценят в группе. *(McAlister-Groves and Mazur, 1995).*Если на стол положили пластилин, то он и будет там лежать *(McAlister-Groves and Mazur , 1995).* Когда происходит нечто неожи-

данное, ясное объяснение помогает детям понять, что для происходящего в жизни на самом деле есть логическое объяснение.

- **Детям необходимо высказываться**. Позвольте им рассказать о случившемся в их жизни. Способность поделиться со взрослым (специалистом или родителем) подробностями страшного события является первым шагом в психологической борьбе с травмой. Искусство, театральная обстановка, рассказы могут помочь детям поведать о своей травме.

- **Также как и специалист, обеспечивайте уход, подбадривайте ребенка, будьте нежным, но только убедитесь, что это уместно.** У детей, травмированных вследствие физического или сексуального насилия, близость часто ассоциируется со смущением, болью и страхом быть брошенным (*Perry, 1995*). Объятия, поцелуи и другие формы физической поддержки очень важны для малолетних детей. Правильным будет использовать формы физического контакта, когда ребенок нуждается в этом. Не настаивайте на том, чтобы ребёнок поцеловал или обнял вас. Ребёнок, с которым плохо обращались, воспринимает такие команды слишком серьёзно. Это только усилит болезненную ассоциацию физического контакта с применением силы.

- **Разговаривайте с ребёнком.** Делитесь с ребёнком информацией в соответствии с его возрастом. Чем больше ребёнок знает о том, каким образом функционирует мир взрослых, тем легче ему понять этот мир. Непредсказуемость и неизвестность, вот что заставляет травмированного ребёнка больше беспокоиться, бояться и проявлять другие симптомы травмы. Не получив достоверной информации, дети строят предположения и заполняют пробелы, чтобы придумать более подходящее объяснение. Очень часто детские страхи и фантазии более пугающие, чем правда.

- **Внимательно следите за такими симптомами, как проигрыш события, уход в себя, гиперактивность.** В поведении всех травмированных детей в посттравматический период наблюдаются различные комбинации данных симптомов. У многих детей они проявляются спустя годы после происшествия.

- **Дайте ребёнку выбор и чувство контроля.** В случае, если травмированные дети чувствуют, что они не контролируют ситуацию, в их поведении сильнее проявляются симптомы травмы. Если же ребенку дается право выбора или контроля, он чувствует себя более защищенным и способен размышлять более логично.

Часто у травмированных детей возникают такие же чувства и реакции на события, как и у взрослых. Чувство утраты, злости и боли одинаковы для всех. К сожалению, что дети не понимают природу этих эмоций. Они не знают, что обычно всё меняется к лучшему. **Первое, что может сделать взрослый, чтобы помочь ребёнку – это понять, что думает сам ребёнок**.

ФАКТ

ДЕТИ, КОТОРЫЕ СМЕЮТСЯ И ВЕСЕЛЯТСЯ, НА САМОМ ДЕЛЕ МОГУТ ПЕРЕЖИВАТЬ ТРАВМУ.

ФАКТ

РЕАКЦИИ ТРАВМЫ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ РЕАКЦИЙ ГОРЯ, ВОЗНИКШИХ У РЕБЁНКА В СВЯЗИ С НЕСЧАСТНЫМИ СЛУЧАЯМИ ИЛИ СЛУЧАЯМИ ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ, ОПИСАННЫМИ РАНЕЕ.

ФАКТ

ТРАВМА ТРЕБУЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО, НАПРАВЛЕННОЕ НА УСТРАНЕНИЕ СТРАХА, БЕСПОКОЙСТВА, БОЛИ, ЗЛОСТИ, ЧУВСТВА ВИНЫ, СМУЩЕНИЯ И БЕССИЛИЯ, КОТОРОЕ ИСПЫТЫВАЕТ ТРАВМИРОВАННЫЙ РЕБЁНОК.

ФАКТ

«КАКОГО ЦВЕТА ТВОЯ БОЛЬ?» ПРЕДЛАГАЕТ ПРОГРАММУ ПО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОМУ ВМЕШАТЕЛЬСТВУ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ МАЛОЛЕТНИМ ДЕТЯМ НАЙТИ УТЕШЕНИЕ И СПРАВИТЬСЯ С ИХ СТРАХАМИ.

ФОРМАТ РАБОТЫСПЕЦИАЛИСТОВ ПО ТРАВМЕ

КВАЛИФИКАЦИИ

Специалисты по травме должны иметь опыт работы с детьми дошкольного возраста 3-6 лет. Для такой работы подходят консультанты, социальные работники, психологи, специалисты по работе с детьми и семьями, государственные работники, консультанты, специализирующиеся на утратах.

Необходимо, чтобы специалист по травме чётко понимал:

1) различия между реакциями горя и реакциями травмы
2) различия возрастных реакций
3) посттравматические реакции, о которых ребёнок должен знать
4) насколько важно помочь детям вспомнить детали их травмы при помощи рисования, рассказов и психомоторных упражнений
5) существенную разницу между жертвой и выжившим после травмирующего события

Не обладая данной информацией, будет трудно понять то, как ребенок оценивает себя и свой мир в связи с пережитым событием, и наладить с ним связь таким образом, чтобы помочь ему найти утешение и справиться со своими страхами.

ПРИМЕЧАНИЕ: к пособиям института TLC, содержащим вышеупомянутую информацию относятся: «Внутреннее беспокойство детей после утраты» и «Дети травмы: как помочь тому, кто помогает» (60-минутная видеозапись). В дополнение TLC предлагает тренинг (смотреть информацию в начале книги).

В связи с особенностью материала и ситуаций, на которые направлена данная программа, важно, чтобы вы обсуждали результаты ваших занятий. Мы рекомендуем проводить подобные обсуждения после каждого занятия, с целью:

1) выявления и корректировки проблемных моментов
2) подготовки к проведению последующих занятий и потенциальным проблемам
3) выявления источников беспокойства и определения стратегий по их устранению
4) избежания двусмысленности в ваших ответах ребёнку
5) минимизации стресса, всегда возникающего по причине упоминания о смерти или травме.

Советуем выбрать коллегу, с кем можно было бы посоветоваться во время проведения программы. Как правило, первое занятие считается самым трудным, и именно поэтому оно даёт вам прекрасную возможность узнать больше через обсуждение.

В обсуждении придерживайтесь следующей последовательности:

1) Какой момент был самым сложным в занятии (упражнение, ответы ребенка, ваш ответ)?

2) Была ли ваша реакция на затруднительную ситуацию в тот момент соответствующей? Если нет, то почему? Что бы вы сделали по-другому сейчас?

3) Самый удивительный момент занятия (ответная реакция ребёнка, поведение)?

4) Что именно удивило вас (что было сказано, сделано, не сделано)?

5) Как сегодняшнее взаимодействие с ребёнком повлияло на осознание вашего собственного опыта, чувств, отношений? Как оно повлияло на осознание ваших профессиональных знаний и умений?

6) Что стало полезным в сегодняшней встрече для ребёнка и для вас?

7) Что вы можете сделать для себя сегодня в свое личное время, для того чтобы спокойно подготовиться к следующей встрече?

ПРИМЕЧАНИЕ: если вы анализируете ваши занятия, то вам будет полезно записывать результаты, а затем просматривать их и сравнивать их с результатами последующих занятий. Вас могут удивить совпадения в моделях поведения, собственная проницательность, а также способность детей, с которыми вы работаете схватывать суть проблемы.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТА ПО ПЭТ

ПОДГОТОВКА

Прежде чем применять программу на практике, тщательно изучите её целиком, для того, чтобы:

1) лучше понимать, что вы хотите помочь детям узнать

2) выявить содержание или задачи, которые могут противоречить вашим убеждениям как специалиста

3) выяснить, какие материалы необходимы при выполнении данной программы, а также, какие дополнительные задания вы бы хотели внести в существующую программу.

ВОПРОСЫ

В случае, если у вас возникают какие-либо вопросы по одному из разделов программы, пожалуйста, свяжитесь с институтом TLC для дальнейших разъяснений или консультаций, вы также можете попросить совета у коллег, имеющий стаж работы с детьми, подвергшимся травме, или заменить данный раздел другими хорошими, известными вам, заданиями, которые вы использовали ранее.

ЭТО ПРОЦЕСС

Главная функция программы «Какого цвета твоя боль?» заключается в предоставлении инструмента, который позволит дать травмированным детям возможность справиться с проблемой. Несмотря на то, что определена структура занятий, она достаточно гибкая для того, чтобы обеспечить:

1) стабилизацию (возвращение к прежнему уровню функционирования или предотвращение дальнейшей дисфункции)

2) оценку способности ребёнка приспосабливаться

3) распознавание реакций, присущих посттравматическому стрессу

4) возможность мысленного возврата к травме в присутствии понимающего и поддерживающего взрослого (профессионала), который осознаёт ценность предоставляемой возможности

5) возможность избавления от своих страхов

6) возможность восстановления «позитивной связи» с взрослым

7) нормализацию текущих и будущих реакций

8) поддержку героическим усилиям ребёнка стать выжившим, нежели жертвой случившегося

9) замену воспоминаний ребёнка, связанных с травмой, позитивными эмоциями

10) выявление дополнительных потребностей ребёнка и степень участия его родителей для удовлетворения этих потребностей

НУЖНО ПОНИМАТЬ

Травмированным детям намного легче возвращаться к своему негативному опыту при помощи психомоторных упражнений, таких, как рисование, аппликации, а также косвенной передачи своих чувств при помощи рассказов. Они больше узнают о себе и нуждаются в вашей поддержке и руководстве.

ГИБКОСТЬ

Расписание должно быть довольно гибким. Иногда для выполнения заданий одного занятия потребуется две встречи. Для выполнения задания каждому ребёнку требуется разное количество времени. Ребёнок может останавливаться на тех моментах, которые не будут интересны другим или может возвращаться к одному и тому же вопросу по несколько раз.

ЗАБОТА О САМОМ СЕБЕ

Вы столкнётесь со страхом, злостью, грустью, смятением и болью. То, что вы будете просто слушать о деталях травмы, которыми дети будут делиться в своих рисунках и историях, уже потрясет вас эмоционально. Как правило, подобные контакты вызывают воспоминания о ваших собственных потерях. Более того, исследования показывают, что просто слушая подробности травмирующего происшествия, мы на себе испытываем посттравматические реакции. Помогая травмированным детям, испытывающим страх и горе, без этого не обойтись. Данный факт еще раз подтверждает необходимость в надёжном коллеге, с которым можно поделиться тем, как эмоционально на вас влияют детские переживания и задевают ваше сердце и душу.

Однако те существенные изменения в детях, которые происходят в ходе программы, стоят того. Вероятно, дети станут счастливее, смогут лучше концентрироваться, избегать саморазрушающего поведения, снова станут доверять миру взрослых и будут менее напуганы. Почему? Потому что им дана возможность, которой у них никогда не было – позволить нам стать свидетелями их страхов, которые они выражают через свои рассказы.

ПРИМЕЧАНИЕ: не думайте, что дети, неоднократно подвергавшиеся травме, кажущиеся эмоционально подавленными, не могут восстановиться. Очень часто у них просто не было возможности, которую предоставляет данная программа, – побороть своих внутренних монстров.

Иногда требуется длительное время для того, чтобы вы увидели результаты и начали лучше понимать важность той обстановки безопасности, которую вы создаёте для ребенка. Тем не менее, некоторые дети незамедлительно демонстрируют положительные результаты уже после двух, трёх занятий.

Не торопитесь говорить, что ничего не выходит. Возможно, только на последнем занятии вы увидите, что «картинка сложилась». Когда детям предоставляется возможность поведать свою историю в той форме, которая представлена в пособии «Какого цвета твоя боль?», они, по сути, помогают сами себе. Дайте им время. Дайте время самим себе.

ФОРМАТ ПРОГРАММЫ

ЗАНЯТИЯ

Данная форма используется для предоставления структурированной, систематической последовательности задач и заданий, дополняющих и ориентированных друг на друга.

Несмотря на то, что программа состоит из десяти разработанных занятий, для выполнения заданий каждого из них может потребоваться две встречи. Каждое занятие посвящено определённой теме. Некоторые дети проходят программу быстрее, чем остальные, в зависимости от уровня их развития. Некоторые дети, к примеру, возможно, захотят больше времени потратить на упражнения, посвящённые «беспокойству».

Поэтому в каждом занятии сформулированы задачи, для выполнения которых требуется использование описанных в данном разделе заданий.

Программа разработана для помощи детям, подвергшимся травме. Если они очень увлечены каким-то определенным заданием, не старайтесь выполнить все задания за одну встречу. Можете продолжить на следующем занятии.

ПРИМЕЧАНИЕ: в случае, если вы ограничены во времени и можете провести только десять занятий, этого достаточно для достижения положительного результата. Из-за очень загруженного школьного расписания вы можете рассчитывать только на десять встреч. Возможно, возникнет потребность в дополнительных встречах для последующего наблюдения. Дети также сами могут проявить желание вернуться в программу. Пожалуйста, обратите внимание на то, что раздел № 8 посвящен опросу родителей и может быть проведен в другое удобное время.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ

В школьной обстановке встречи могут длиться от 20 до 30 минут. Если встречи проводятся после школьных занятий или в специальных учреждениях, при желании они могут длиться дольше. Помните, что сами дети будут задавать темп проведения занятий. Возможно, дети захотят или им будет необходимо уделить больше времени на какое-то определенное задание. Если вы ограничены по времени и не успеваете завершить все задания, начните свое следующее занятие с выполнения оставшихся заданий.

ПРИМЕЧАНИЕ: пройдя программу один раз, вы поймете, как лучше распределить время и какие задания, по вашему мнению, более эффективны. Советуем вам придерживаться предложенной последовательности заданий. Вы увидите насколько эта программа полезна для детей, а её структурированные, системные пояснения значительно облегчат вашу работу.

ПРОЦЕСС

Процесс проведения программы основан на модели обучения, исследования, управления, нормализации и перестройки опыта. Чувства, на работу с которыми направлена данная программа, должны быть приведены в норму, а не просто анализироваться.

Детям будут предложены следующие задания: рисование, рассказы, постановка пьес и т.д.

УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Участие родителей очень приветствуется. Родители также страдают, когда их дети подвергаются травме. Родителям необходимо знать, как травма отражается на познавательной функции, успеваемости, поведении, восприятии мира и самого себя, а также на эмоциональном состоянии ребёнка. В программе разработан раздел, в котором приведено руководство по привлечению к программе родителей.

Родителям необходимо уметь различать посттравматические реакции и уметь правильно реагировать на них. Они должны знать, что и как говорить. Конечно, родители должны осознавать важность той возможности, которая предоставляется их детям. Им также необходим человек, которому они сами смогут рассказать о своих переживаниях, страхах и беспокойствах.

Родители, в свою очередь, должны предоставлять важную информацию, касающуюся поведения, настроения ребёнка, например, как он играл и общался с другими до и после полученной травмы, с тем, чтобы установить опорную точку, на которой будет построена помощь ребёнку.

ОБСТАНОВКА

Программа разработана таким образом, что может быть использована в школе или специальном учреждении. Внимание уделялось школьному расписанию, подбору персонала, доступности, особенностям культурного восприятия, чётким задачам, поставленным в каждом занятии, инструкциям по заданиям и выбору заданий.

МАТЕРИАЛЫ

Восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры, белая бумага размером А4, картонные тарелки и два конверта размером А4 (мы не рекомендуем использовать акварель или цветные краски, так как эти материалы не удобны в использовании). Широкие ленточки, жидкость для мыльных пузырей, фотоаппарат (если таковой имеется), деревянные палочки и клей. Песок или рис, маленькие коробочки для песка и маленькие фигурки используются в разделе № 4. Рюкзак и глина используются в альтернативных занятиях.

Маленькое небьющееся зеркальце, папка с кольцами для хранения рисунков ребёнка из рабочей тетради пособия «Какого цвета твоя боль?».

В программу также входит книга «Смелый Барс» и куклы главных героев, книги, которые предназначены для использования вами в ходе занятий.

ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Данная программа разработана как для работы в группе, так и для индивидуальных занятий. Из-за разницы в возрасте и различий между детьми одного возраста, групповая форма работы больше подходит для детей, подвергшихся одной и той же травме одновременно, например, несчастный случай в школе.

На групповом уровне программа не предназначена для детей с серьезными эмоциональными и поведенческими проблемами, которые будут мешать работе в группе и станут преградой для участия в таких заданиях, где нужно, чтобы ребёнок рассказал о своих переживаниях. Таким детям лучше оказывать помощь в индивидуальном порядке.

Детям, принимающим участие в программе, должно быть от 4 до 6 лет. Некоторые трехлетние дети могут подходить для участия в программе. Именно вам предстоит определить, может ли ребёнок принять участие в занятиях. Если вы убеждены, что ребёнок не подходит для работы в группе, тогда занимайтесь с ним индивидуально.

Также помните, что в этом возрасте некоторые дети почувствуют пользу от них уже после двух или трёх занятий, когда другим потребуется для этого пройти всю программу. Это происходит из-за различия в уровнях эмоционального, социального, психологического и когнитивного развития ребёнка данной возрастной группы.

ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Занимаясь с ребёнком в группе или индивидуально, советуем проводить индивидуальные встречи с родителями до того, как их ребёнок примет участие в данной программе. Встреча с родителями должна быть назначена, если возможно, на то время, когда они могут оставить ребёнка дома. Причины очевидны. Таким образом намного легче добиться поддержки родителей в программе, в которой вы рекомендуете участвовать их ребёнку. Образцы писем родителям можно найти в разделе «Образцы документов и инструментарий» для проведения программы.

ЗАДАНИЕ 1:

Во время данного занятия с родителями используйте прилагаемую форму для родителей и анкету для родителей (часть 1 и 2), которую вы можете найти в разделе «Образцы документов и инструментарий». Это обеспечит вас необходимой информацией о состоянии ребёнка до и после полученной травмы. Несомненно, что тот момент после травмы, когда у ребёнка стали проявляться изменение в поведении, настроении и характере, является той ключевой точкой, по которой мы оцениваем достижения ребёнка к концу программы.

ЗАДАНИЕ 2:

На этой стадии родителям будет полезно прочитать книгу «Смелый Барс». Объясните родителям, что вы прочтёте эту книгу их детям, для того, чтобы помочь им побороть свой страх, появившейся вследствие пережитого. При этом вы объясните ребёнку, что такое травма, и что он (ребёнок) может справиться с тем «очень грустным, плохим и ужасным», что произошло с ним (и с Барсом).

После прочтения «Смелого Барса», спросите, есть ли у родителей какие-либо вопросы. Скажите родителям, что вы будете держать их в курсе достижений их ребёнка и сообщать о проблемах, которым следует уделить особое внимание. Скажите им, что они в любой момент могут вам позвонить.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

Если родители могут прийти на встречу только с детьми, предлагаем следующее:

1. Познакомьтесь с ребёнком – это поможет ему освоиться в вашем кабинете. Скажите ему, что его родители скоро придут, но вы хотите провести с ним несколько минут, чтобы познакомиться.

2. В это время, ожидая в приемной, родители могут заполнить форму для родителей и анкету для родителей, часть 1 и 2. Родители могут сделать это и после вашей встречи с ними и с ребёнком, но до того, как покинут ваш кабинет. Вариант: попросите родителей прийти к вам на дополнительную встречу, чтобы заполнить все документы или они могут это сделать по телефону.

3. Когда ребёнок почувствует себя комфортно, пригласите родителей. Проинформируйте родителей, чтобы они задавали вопросы только после прочтения книги «Смелый Барс».

4. Если вопросов нет, спросите ребёнка, что по его мнению могло произойти со «Смелым Барсом». Используйте рабочую тетрадь, страница № 1.2 и попросите ребёнка нарисовать то, что, по его мнению, произошло с Барсом, а потом объяснить то, что он нарисовал.

ПРИМЕЧАНИЕ: Объясните родителям, что рисунки, сделанные в процессе программы «Какого цвета твоя боль?», не имеют ничего общего с искусством. Они не оценивают способности ребёнка к рисованию. Самое важное не то, что или как он рисует, а сам факт, что он рисует, потому что рисование помогает ребёнку показать нам, что он чувствует после случившегося.

5. Как только ребёнок закончил рисовать и рассказывать свою историю, скажите ему, что вы будете говорить о том же и делать тоже, что говорили и делали Анна-помощница и Смелый Барс. Скажите ему, что вам было очень приятно с ним встретиться и что вы будете с нетерпением ждать следующей встречи.

6. Если возможно, посвятите несколько минут, чтобы завершить опрос родителей.

ОЧЕНЬ ВАЖНО:

Попросите родителей прийти на занятие № 9. Расскажите им, что на этом занятии их ребёнок покажет им всё, что он сделал в ходе программы. Это очень важное занятие, потому что дает родителям возможность стать свидетелями того, как их ребёнок переносит травму. Такое ознакомление побуждает родителей оказывать большую поддержку своим детям, поддерживать связь с ними и эмоционально опекать ребёнка. Самое главное заключается в том, что ребёнок снова начнет доверять своим родителям и рассчитывать на их защиту и поддержку. Это самый важный фактор исцеления и преодоления страха, возникшего вследствие полученной травмы.

Основные правила групповых занятий

Ниже приведены некоторые правила проведения групповых занятий:

1. Нельзя драться.
2. Нужно хорошо себя вести.
3. Говорит только один человек.
4. Когда кто-то говорит, остальные тихо слушают.
5. В группе можно плакать, расстраиваться или сердиться и разговаривать о том, что произошло, потому что это поможет тебе почувствовать себя лучше.
6. Вы должны уважать работу друг друга. Нельзя рисовать, разрывать или трогать работу другого человека.
7. Все, что мы делаем в группе – это секрет. Это значит, что мы не рассказываем друг про друга детям не участвующим в программе. Это значит, что я не расскажу никому ничего про тебя, если только не почувствую, что тебе грозит опасность или тебе нужна помощь.

– Дополните список правилами, которые, по вашему мнению, необходимы.

О рисовании

На первом занятии при опросе травмированных детей, подростков и даже взрослых нередко наблюдается молчание, отсутствие реакций, оцепенение и отчужденность. Некоторые авторы *(Steele (1997), Hafern and Paterson (1992), Pynoos (1986), Malchiodi (1990)* и другие) сходятся во мнении, что такое критическое состояние, порожденное травмой, требует косвенного, но в тоже время сфокусированного вмешательства для того, чтобы преодолеть неспособность говорить о том, что произошло. Рисование даёт возможность косвенного вмешательства, в то время как ваше руководство процессом позволяет вам сфокусироваться на травме.

РИСОВАНИЕ

– это психомоторная деятельность, которая переводит человека из пассивного положения жертвы в активное положение выжившего

– является безопасным, не несущим угрозу способом общения, с помощью которого можно поговорить о деталях травмы

– обеспечивает чувство контроля и овладения ситуацией, так как рисунки можно изменить, стереть, или выкинуть и т. д.

– является стимулом для рассказа о произошедшем.

Рисование для малолетних детей, подвергшихся травме, является способом преодоления их страха, возникшего вследствие получения травмы. Рисование дает им возможность говорить о своей травме, не чувствуя угрозу. К тому же, рисование, рассказы и другая прсихомоторная деятельность, являются безопасными способами общения для детей, поскольку они не всё могут выразить словами.

Теперь вы готовы приступить к программе.

ЗАНЯТИЕ № 1 = ЭТО Я

ЗАДАЧИ:

– заинтересовать ребёнка

– научить ребёнка доверять

– помочь ребёнку понять, что он не единственный, кто испытывает страх

– дать ребёнку понять, что говорить о том, что произошло, это нормально

– рассказать ребёнку, что есть взрослые, которые поддержат его, помогут и поймут его переживания

МАТЕРИАЛЫ:

Рабочая тетрадь «Какого цвета твоя боль?» страница № 1.2

Книга с рассказом про Смелого Барса

Восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры

ВВЕДЕНИЕ

В начале занятия представьтесь и покажите ребёнку вашу комнату/кабинет, чтобы ребёнок почувствовал себя удобнее, предложите ему сесть там, где он захочет. Расскажите ребёнку, какой он важный и особенный, так как участвует в этой программе. Объясните ребёнку, что вы также встречаетесь с другими детьми, с которыми случилось что-то подобное.

Пусть принадлежности для рисования лежат на столе, чтобы ребёнок мог выбрать то, чем он захочет воспользоваться. Положите на стол небольшое количество принадлежностей, иначе ребёнку будет трудно решиться сделать выбор. Объясните ребёнку, почему он находится здесь и что вы знаете, что с ним произошло (здесь следует упомянуть про саму травму). Расскажите ему, чем вы будете заниматься в течение занятия.

ПРИМЕЧАНИЕ: если вы работаете в группе, важно установить основные правила работы, вернитесь к части «Основные правила для работы в группе».

Примечание о родителях

В случае, если вы уже встречались с родителями в индивидуальном порядке, следующие задания предназначены только для ребёнка (детей, если занятия проходят в группе). Если вы проводите занятия вместе с родителями, пожалуйста, прочтите «Занятие с родителями», раздел «Дополнительно», расположенный сразу после «Введения в программу» на странице 40.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ №1.1

Познакомьте ребёнка с рассказам о Смелом Барсе. Пусть ребёнок подержит в руках игрушку «Смелый Барс» (смотри книгу «Смелый Барс» для инструкций). Прочтите ребёнку историю, поясняя, что такое травма и что, возможно, у него возникали такие же реакции как у Смелого Барса.

ПРИМЕЧАНИЕ: детям, с которыми вы работаете, возможно, потребуются перерывы во время чтения рассказа. Одни дети сначала захотят поговорить о том, что произошло с Барсом, а потом о том, что произошло с ними; другие, возможно, будут готовы говорить о себе сразу. К каждому ребёнку требуется свой подход.

Книга «Смелый Барс» может оказаться слишком длинной для детей этого возраста. При необходимости можно делать перерывы в чтении. Если у вас не хватает времени прочесть всю книгу, обязательно скажите ребёнку, что начнете следующее занятие с чтения «Смелого Барса».

ЗАДАНИЕ № 1.2

Спросите ребёнка, что, по его мнению, произошло со Смелым Барсом. Используя рабочую тетрадь, страница № 1.2, попросите ребёнка нарисовать то, что, по его мнению, произошло со Смелым Барсом. Попросите его рассказать о том, что он нарисовал.

Используйте вопросы типа: Расскажи мне о своём рисунке. Кого ты нарисовал? Что они делают? Ты есть на рисунке? Где ты на рисунке? Что обозначает эта линия? Какой день: солнечный, дождливый, снежный? О чём думают, что говорят, что слушают люди на рисунке? и т. д. Задавайте вопросы, имеющие отношение к тому, что произошло с теми, кого он нарисовал.

ПРИМЕЧАНИЕ: обратите внимание на то, что чувство безопасности необходимо для того, чтобы помочь ребёнку достичь состояния, когда он сможет рассказать про свой страх, возникший после случившегося. Рассказы помогают ребёнку выразить свои страхи и чувства, что, в свою очередь, позволяет вновь обрести чувство контроля над своей травмой.

Скорее всего, ребёнок начнет переносить свои собственные переживания на то, что, по его мнению, произошло с Барсом, но из-за того, что это только первое занятие, не следует задавать прямые вопросы типа: «Что с тобой случилось?». Такое отношение помогает создать «безопасную обстановку» на первом занятии таким образом, чтобы ребёнок смог на последующих занятиях прямо и открыто рассказывать о том, что с ним произошло.

Рисование

Для взрослых детские рисунки могут показаться всего лишь каракулями, однако, для ребёнка эти каракули имеют намного большее значение. И это очень важно. Например, если попросить трехлетнего ребёнка нарисовать его маму и папу, то он распишет лист бумаги точками и кружочками. Если кто-то спросит его: «Где твоя мама?», ребёнок покажет на точку. Если его спросят: «Где папа?», он укажет на кружочек. Если продолжить расспрашивать его: «Что делает твоя мама?», ребёнок продолжит рассказывать свою историю. Часто, когда дети спустя несколько месяцев возвращаются к своему рисунку, они вспоминают детали своего рисунка и истории, связанной с ним. Цель данного задания – инициировать психомоторный процесс рисования. Такая форма деятельности позволяет ребёнку чувствовать себя в безопасности, а также начать освобождаться от воспоминаний, связанных с травмой.

ЗАДАНИЕ № 1.3

Как только ребёнок закончил задание № 1.2, расскажите ему, что вы собираетесь делать многое из того, что делали Смелый Барс и Анна-помощница. Скажите ему, что вам было очень приятно встретиться с ним и что вы будете с нетерпением ждать следующей встречи.

Обсудите с ребёнком следующее:

– с нами происходит не только плохое, но и хорошее, правда?

– ты такой же храбрый, как Барс.

– даже если происходит что-то плохое, нам же не всегда плохо? Необходимо помнить, что, несмотря на то, что с тобой могло произойти что-то плохое, с тобой будет происходить и что-то хорошее. Несмотря на то, что произошло, мы же можем с тобой всё равно проводить время, правда? Давай так и сделаем.

В конце занятия поиграйте или предложите угощение.

ВОТ ЧТО СЛУЧИЛОСЬ СО СМЕЛЫМ БАРСОМ.

(место для рисунка)

ЗАНЯТИЕ № 2 = МЫ СТАНОВИМСЯ СВИДЕТЕЛЯМИ

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗАНЯТИЯ 1

ЗАДАЧИ:

Такие же как и в Занятии 1 – эта часть является продолжением Занятия 1.

МАТЕРИАЛЫ:

Рабочая тетрадь «Какого цвета твоя боль?», страницы № 2.2, № 2.3
Восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры
Одноразовые бумажные тарелки

ВВЕДЕНИЕ

Разложите принадлежности для рисования и бумажные тарелки на столе. Объясните ребенку, что вы будете делать на сегодняшнем занятии.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 2.1

Чтобы ребёнок отвлёкся, попросите его нарисовать смешное/весёлое лицо на тарелке. Скажите, что он может пользоваться любыми восковыми карандашами, цветными карандашами, фломастерами. Попросите ребёнка приложить тарелку (с весёлым лицом) к своему лицу как маску (часто дети скрывают своё лицо под маской во время своего рассказа).

Вы также можете нарисовать смешное лицо на тарелке (спросите, хотел ли бы ребёнок, чтобы вы подыграли ему). Положите на стол не более 12 принадлежностей, чтобы ребёнку было легче определиться с выбором.

Расскажите ребёнку, что мы можем испытывать разные чувства и радость в том числе:

На нашем следующем занятии мы поговорим о других чувствах, которые мы можем испытывать.

ПРИМЕЧАНИЕ: скажите ребёнку, что сохраните эту и другие тарелки с лицами, которые он нарисует в будущем, чтобы увидеть, какие разные выражения лица он нарисовал. Мы будем называть эти тарелки: «Я бываю разным».

Данное психомоторное задание поможет пробудить воспоминания о травме, которую вы попросите его описать, тем самым вы становитесь свидетелем произошедшего. Как только мы становимся свидетелем произошедшего, слушая рассказ ребёнка, между нами устанавливается связь. Ребёнок позволяет нам стать свидетелем случившегося, ему становиться легче и он начинает бороться со страхом, который появился после травмы.

ЗАДАНИЕ № 2.2

Используя рабочую тетрадь, страницу №2.2, попросите ребёнка закончить рисунок «Это Я». Задайте ему такие вопросы, которые подтолкнут его рассказать о себе и о рисунке.

ЗАДАНИЕ № 2.3

Используя рабочую тетрадь, страницу № 2.3, попросите ребёнка нарисовать рисунок того, что произошло.

ПРИМЕЧАНИЕ: в рабочей тетради есть несколько страниц для данного задания. В зависимости от того, кем являлся ребёнок в этом происшествии, был ли жертвой, свидетелем либо каким-то образом имел отношение к жертве. Например, ребёнок мог стать жертвой физического/сексуального насилия; был определён под опеку; мог стать свидетелем жестокого обращения (домашнего насилия); автомобильной аварии; смертельной болезни; и т.д. Ребёнок может не являться ни жертвой, ни свидетелем, а просто иметь какое-либо отношение к жертве, быть членом семьи, другом или одноклассником.

Задайте ребёнку вопросы о его рисунке: для ребёнка очень важно рассказать о своих воспоминаниях в какой-либо форме. Чтобы ему было легче это сделать, спросите его о подробностях. Задавайте дополнительные вопросы. Включите вопросы, имеющие отношение к деталям случившегося и какое отношение они имеют к нему: Кто нарисован на картинке? Что они делают? Ты нарисован на картинке? Где на картинке ты? Что обозначает эта линия? Какой день на картинке: солнечный, дождливый, снежный? О чем думают, что говорят, что слушают люди, нарисованные на картинке? и т. д.

Проговорите с ребёнком – предложите следующее:

Помнишь, что со Смелым Барсом произошло что-то грустное, плохое и ужасное. Было очень сложно, но Анна-помощница помогла ему почувствовать себя лучше, она попросила его нарисовать рисунок и рассказать свою историю. То же самое мы с тобой делаем здесь и ты, как Смелый Барс, тоже преодолеешь все трудности.

ЗАДАНИЕ № 2.4

Скажите ребёнку, что пришло время немного передохнуть. Вернитесь к тарелке, на которой ребёнок нарисовал счастливое (весёлое) лицо. Попросите ребёнка при помощи тарелки рассказать про самое счастливое «весёлое» время, которое он может вспомнить. После чего, побеседуйте о следующем:

Вспомни Смелого Барса. Он был напуган, но с помощью Анны-помощницы он снова научился радоваться и быть счастливым. Это нормально, когда у нас возникают хорошие воспоминания, и мы радуемся жизни, даже если произошло что-нибудь грустное, плохое и страшное. В следующий раз мы будем ещё рисовать, и работать с цветной бумагой.

Предложите угощение до того, как попрощаетесь.

МЕНЯ ЗОВУТ_____.

МНЕ_____ЛЕТ.

ЭТО Я.

ЭТО РИСУНОК ТОГО, ЧТО ПРОИЗОШЛО.

ЗАНЯТИЕ № 3 = ЧТО Я ЧУВСТВУЮ

ЗАДАЧИ:

– помочь ребёнку распознавать чувства грусти, страха, беспокойства, злости

– научится выражать свои чувства, чтобы с ними было легче справиться

– помочь ребёнку осознать, что эти чувства являются частью той боли, которую он испытывает в результате травмы

– помочь ребёнку осознать, что он может заменить свою боль на надежду (переход от роли жертвы к роли выжившего)

МАТЕРИАЛЫ:

Рабочая тетрадь «Какого цвета твоя боль?», страница № 3.1, № 3.2, № 3.4

Цветная бумага

Цветные карандаши, восковые карандаши , фломастеры

Один конверт размером А4, клей- карандаш

Маленькое зеркальце

Широкая лента полтора метра в длину

ВВЕДЕНИЕ

Помнишь, как со Смелым Барсом случилось что-то очень грустное, плохое, ужасное? Из-за этого он иногда грустил, боялся и злился. Все люди чувствуют себя также, когда с ними случается что-то плохое. Давай посмотрим, как выглядят грустные, напуганные и сердитые люди.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 3.1

Используя рабочую тетрадь, страницу № 3.1, покажите ребёнку, как выглядят грустные, напуганные, обеспокоенные и сердитые лица. Кратко объясните ребёнку, что обозначает каждое чувство и попросите ребёнка дать, если можно, свои примеры. Вы также можете попросить ребёнка, чтобы тот, смотря в зеркало, изобразил разные лица.

ГРУСТНОЕ: Когда ничто не радует. Мы несчастны. Хочется плакать.

НАПУГАННОЕ: Когда что- то случается или кто-то делает так, что мы чувствуем угрозу для себя или для тех, кого мы знаем.

ОБЕСПОКОЕННОЕ: Беспокоиться – значит думать о чем-либо и знать, что ты не можешь ничего изменить, даже если хочешь это сделать. Это как гроза и молния. Ты беспокоишься, что темнота от непогоды никогда не пройдет. Но пройдет немного времени, и выглянет солнце и снова настанет хороший день.

СЕРДИТОЕ: Например, ты хочешь пойти поиграть к другу, а твоя мама не разрешает. Ты сердишься, потому что тебе не разрешают. Также когда что-то случается, хочется закричать на кого-нибудь.

ЗАДАНИЕ № 3.2

Используя рабочую тетрадь на странице № 3.2, попросите ребёнка нарисовать и разукрасить его грустное, напуганное, обеспокоенное, рассерженное лицо. Если ребёнок захочет, вы можете ему помочь.

ЗАДАНИЕ № 3.3 – Какого цвета твоя боль?

В данном задании **объясните ребёнку, что все эти чувства похожи на боль:**

Боль никому не нравится. Например, после падения с велосипеда у тебя есть ссадины на коленках, которые болят. Тебе не хочется, чтобы тебе было больно, но ты ничего не можешь сделать, правда? Когда с нами случается что-нибудь плохое, печальное, пугающее, мы иногда чувствуем боль во всем теле. Иногда у нас болит голова и живот. Это называется головная боль и боль в животе. Когда у нас что-то болит, мы чувствуем усталость и хотим спать. Боль – это смесь разных чувств.

Когда_____ случилось, ты испытал боль – грусть, испуг, беспокойство, злость. Иногда ты можешь очень злиться, другой раз тебе может быть очень грустно. Иногда ты можешь быть опечален и напуган. У тебя могут одновременно возникать сразу несколько чувств, как и у Смелого Барса.

Попросите ребёнка **выбрать тот цвет карандаша, который больше подходит для грусти, злости, страха, беспокойства.** Затем попросите ребёнка **взять цветную бумагу и вырезать такую форму, которая бы была похожа на то, что он сейчас чувствует.** Вы или ребёнок потом можете дать имя каждой фигурке, например, грусть, злость, страх, беспокойство.

Затем попросите ребёнка положить все эти чувства, относящиеся к боли, в конверт с названием «Боль». Закройте конверт, но не заклеивайте его. Он понадобиться на последующих занятиях. Затем **попросите ребёнка закрасить весь конверт тем цветом, который больше соответствует цвету его боли.** Попросите ребёнка вырезать различные формы из цветной бумаги и, используя клей, приклейте их на конверт.

Скажите ребёнку, что цвет конверта и все чувства, которые вы поместили в конверт, вместе обозначают боль. Иногда одно чувство сильнее, чем все остальные, а иногда у нас могут возникнуть несколько чувств одновременно. Скажите ребёнку, что вы оставите его конверт в своём кабинете, и таким образом он сможет избавиться от своей боли. *Конверт «Боль» помогает выразить чувства, и таким образом ребёнок может контролировать их, что дает ему чувство безопасности. Безопасность порождает надежду.*

ЗАДАНИЕ № 3.4

До окончания занятия спросите у ребёнка, насколько сильно он испытывает боль сейчас. **Попросите ребёнка показать размер своей боли руками.** Затем возьмите широкую ленту, измерьте длину между его руками (она будет равна размеру его боли). Отрежьте ленточку. Положите её в конверт «Боль». Скажите ребёнку, что сохраните ленту в конверте в своём кабинете.

Теперь, используя картинку со слонами **на странице № 3.4** рабочей тетради к пособию «Какого цвета твоя боль?», **попросите ребёнка разукрасить того слонёнка, размер которого больше подходит к размеру боли ребёнка.**

Скажите ребёнку: *Через несколько недель мы снова измерим твою боль. Работая с такими же детками как ты, я знаю, что боль со временем уменьшается. Это похоже на то, когда ты падаешь и царапаешь колено. Сначала у тебя большая рана и царапина, но через некоторое время она заживет. Боль уменьшается, пока вовсе не перестаёт тебя беспокоить.*

Проговорите с ребёнком о следующем:

1) Нормально ли то, что мы чувствуем боль? Конечно да. Все мы иногда чувствуем боль.

2) Остаётся ли чувство боли навсегда? Нет. Оно проходит. Точно также, когда на улице пасмурно и идет дождь, так не будет всегда. Настанут и солнечные, счастливые, хорошие дни. Например, когда ты надуваешь мыльный пузырь, он растет, но потом лопается и исчезает. Ничто не длиться вечно, и боль тоже проходит.

3) Ничего плохого нет в том, если мы поплачем, когда нам больно.

4) Нам станет легче, если мы поделимся болью с другими людьми? С кем мы можем поделиться своей болью.

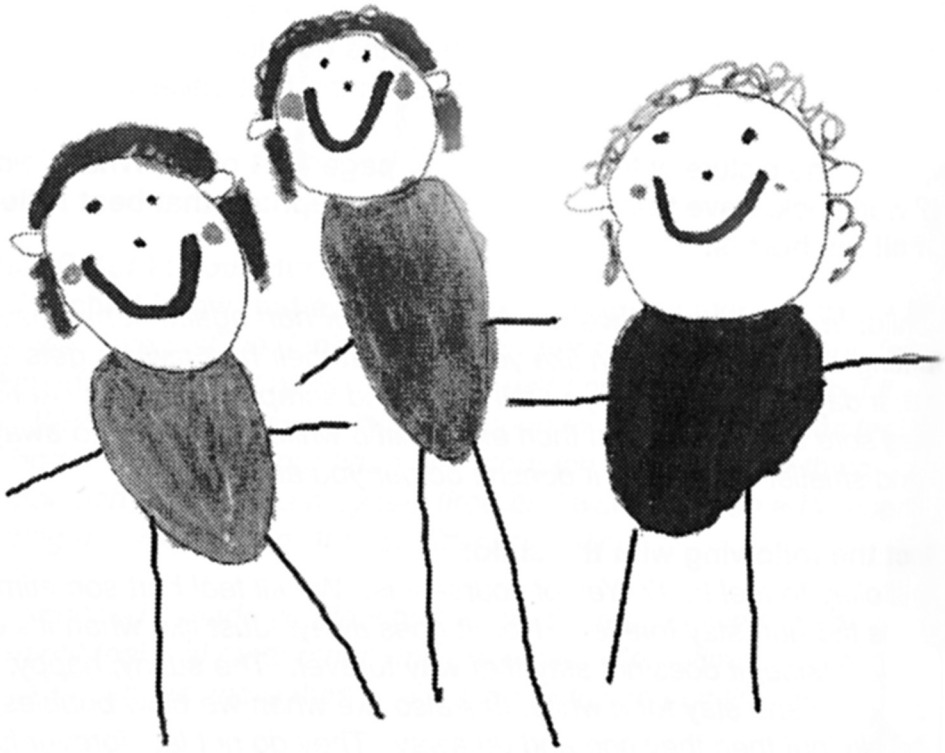
– с членом семьи (мамой, папой, бабушкой, дедушкой и т. д.)

– другом, одноклассником

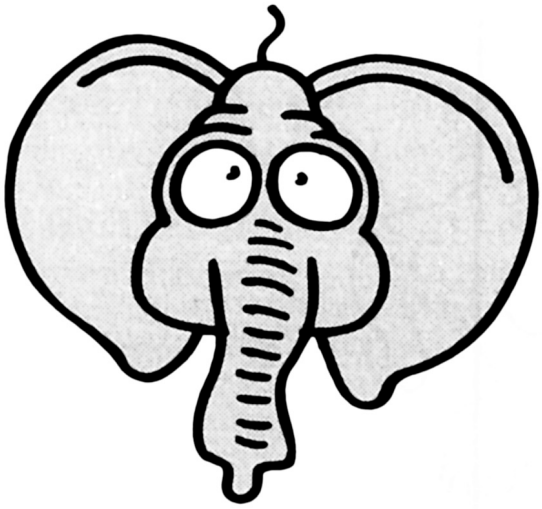
– учителем, социальным работником

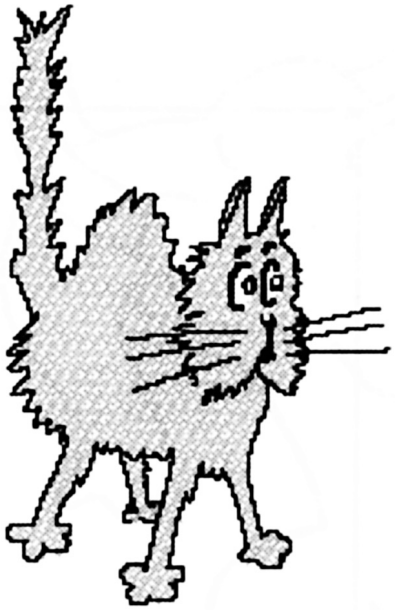
5) Помнишь, как Смелый Барс сказал, что ему опять нравится рыбка? Он начал надеяться, что всё будет хорошо и снова стал держать хвостик к верху.

Предложите ребёнку угощение, чтобы завершить занятие на весёлой ноте. Обязательно скажите ребёнку, что вы довольны его усердной работой на занятии. Расскажите, что следующее занятие вы начнете с разговора о надежде, которая состоит из смеси радости и счастья.



ЭТО РИСУНКИ РАЗНЫХ ЧУВСТВ.





А ВОТ РИСУНКИ МОИХ ЧУВСТВ.

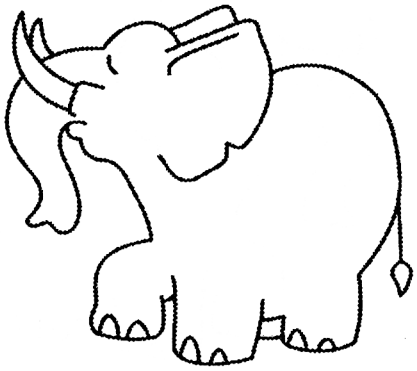
СТРАХ

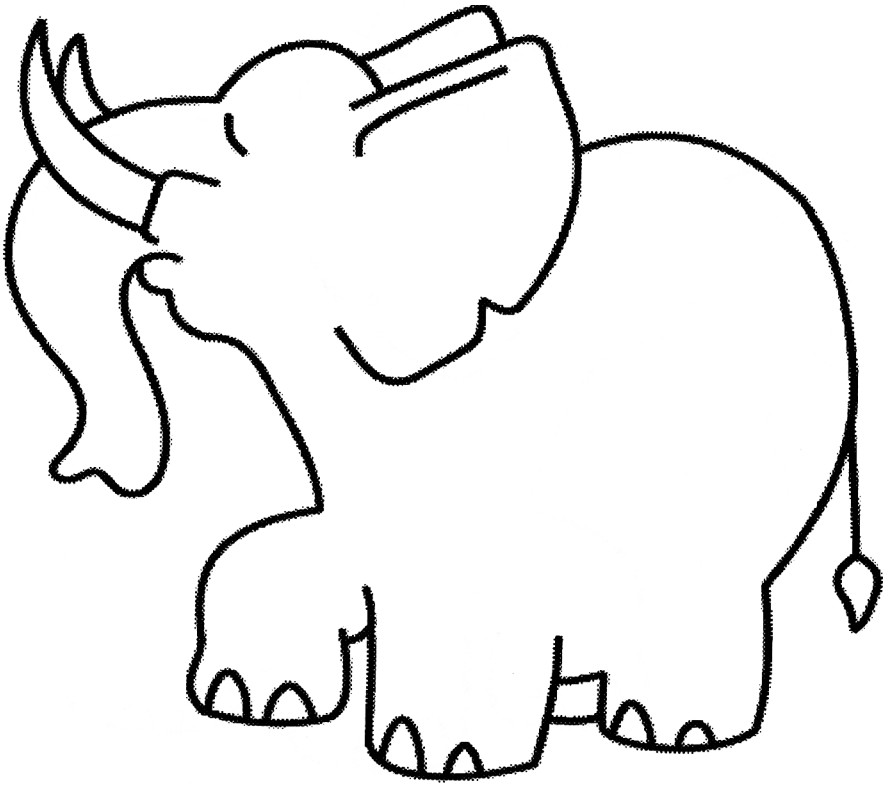
ГРУСТЬ

ЗЛОСТЬ

БЕСПОКОЙСТВО

ВОТ РАЗМЕР МОЕЙ БОЛИ.





ЗАНЯТИЕ № 4 = ВОТ КАК Я ИСПУГАН

ЗАДАЧИ:

– помочь ребёнку почувствовать себя в безопасности
– узнать, что чувство страха естественно
– показать ребёнку, что нужно делать, чтобы меньше ощущать страх
– поощряйте стремление ребёнка в попытке помочь себе с помощью воображения
– определить, кому из взрослых он может доверять

МАТЕРИАЛЫ:

Песок или рис
Коробка для песка (если есть) или крышка от коробки
Глина если нет песка и лист газеты
Маленькие фигурки людей и животных, пожарной машины, отряда спасателей, супер героев
Игрушки героев книги «Смелый Барс»
Жидкость для мыльных пузырей
Фотоаппарат (если есть)
Рабочая тетрадь к пособию «Какого цвета твоя боль?», страницы № 4.2, № 4.2а, № 4.3
Конверт размером А4

ВВЕДЕНИЕ

Даже, когда мы напуганы и нам больно, у нас всё ещё есть надежда и мы можем искать способы почувствовать себя в безопасности. Сегодня мы поговорим о том, как сохранять надежду, когда нам больно. После чего мы придумаем безопасное место, где мы можем спрятаться, когда нам страшно.

ЗАДАНИЕ № 4.1

Поговорите с ребёнком о том, как он понимает слово «надежда». Скажите ему: *Знаешь, даже если ты чувствуешь грусть, страх, беспокойство, злость, ты все ещё можешь сохранять надежду. Надежда = счастье, радость. Надежда также состоит из многих чувств.*

У Смелого Барса, например, была надежда. Помнишь, было время, когда он прятался под кроватью, потому что был очень напуган. Иногда он грустил, потому что другие дети смеялись над ним; иногда он беспокоился, что никогда не будет снова играть, бегать, прыгать и ловить свой хвост, потому что с ним произошло то грустное, плохое и ужасное. Тогда пришла Анна-помощница, которая вселила в Барса надежду на то, что всё будет хорошо.

Давай подумаем и решим, что может заставить нас надеяться. Спросите ребёнка, что или кто вселяет в него надежду.

Затем попросите ребёнка вырезать фигурки из бумаги тех цветов, которые описывают чувство надежды (счастья, радости и т. д.) и вырезать фигурки, которые соответствуют каждому чувству. Попросите ребёнка поместить цвета надежды в конверт «Надежда».

Попросите ребёнка закрасить конверт тем цветом и нарисовать те фигуры, которые наилучшим образом выражают надежду. Если хотите, можете попросить ребёнка взять его конверт «Надежда» домой, чтобы его «надежда» была рядом, даже если он испытывает боль.

ЗАДАНИЕ № 4.2 – «Проигрыш события/создание «островка безопаности»

Используя игру с фигурками в коробке с песком, **сооруди место, которое, по-твоему, будет безопасным** и в нем не будет так страшно; место, где другие дети тоже будут чувствовать себя в безопасности. Если ребёнка мучают ночные кошмары, будет полезно провести дополнительное занятие в дополнение к занятию о страхе. **Вопросы для ребёнка:** «Кого бы ты поместил в своем островке безопасности? Кого бы ты там спрятал – животных, деревья и т. д.? Что они говорят, делают, думают? Где в этом месте находишься ты? Где ты чувствуешь себя в полной безопасности?» и т. д.

ПРИМЕЧАНИЕ: будьте осторожны с названиями фигурок в коробке с песком. Иногда дети используют фигурки, но эти фигурки могут обозначать совершенно другое. Например, для ребёнка фигурка дерева может обозначать памятник. Обязательно спросите ребёнка, что обозначает каждая из фигур, чтобы у вас не было неверных предположений. То же самое вы делаете, когда расспрашиваете ребёнка о каждой детали его рисунка. Главное, что они обозначают для ребёнка, а не то, что это на самом деле.

Обсудите с ребёнком:

– Когда происходит то, чего мы не хотим, нас это пугает. Вспомни «Смелый Барс» не всегда был смелым – ему было страшно. Бояться – это нормально.

– Чувство страха не длится вечно. Это напоминает мыльный пузырь: когда мы его надуваем, он растет, но потом лопается и исчезает. Так же как и пузыри, страх не длиться вечно. Для того, чтобы показать это ребёнку, вы можете надуть мыльные пузыри.

– Все могут испытывать страх, даже взрослые. Мне тоже иногда страшно. Приведите пример того, что вас испугало.

Важно: Завершив задание, **сфотографируйте «островок безопасности» и/или ребёнка и «островок безопасности».** Проявив фотографию, поместите её в рабочую тетрадь на странице № 4.2. Одну копию сохраните для себя.

Это очень эффективное задание. Оно очень помогает восстановить внутреннее чувство безопасности у ребёнка, которое было разрушено страхом, возникшем после случившегося. Ребёнок, который не чувствует себя в безопасности, будет хронически испытывать травму и у него будут проявляться гипервозбудимость, диссоциативное поведение, оцепенение, эмоциональное отчуждение, агрессивное поведение, серьезные проблемы с успеваемостью, навязчивое маниакальное поведение и другие, вызванные травмой, расстройства.

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ

Если нет песка, тогда вы можете использовать следующие альтернативные задания, в которых используется глина.

Материалы, необходимые для альтернативного задания с глиной:
– лист газеты, маленькие фигурки животных, незатвердевшая земля, цветные карандаши, тонкая бумага.

ПРИМЕЧАНИЕ: **заверните 5-6 фигурок животных в оберточную бумагу, цветную ткань.** Заверните каждую игрушку отдельно, покажите их ребёнку и дайте ему выбрать одну. Также убедитесь, что пластилин/глина теплый, так легче лепить. Не используйте тесто для лепки. Оно легко крошиться. Глина синего цвета пачкает. Другие цвета нет.

Покажите ребёнку, что у вас есть много животных завернутых в бумагу. **Пусть он выберет одного и развернёт его.**

Теперь, **используя глину на листе газеты, попросите ребёнка построить безопасное место**, где животное сможет чувствовать себя в безопасности. Ребёнок также может использовать цветные карандаши, чтобы дорисовать то, что он хочет для животного.

ПРИМЕЧАНИЕ: данное задание веселое и его выполнение позволяет сделать посттравматическую помощь позитивным опытом. Также оно позволяет научить ребёнка создавать «островки безопасности» для него самого, пусть даже у него в сознании.

Ребёнок возможно захочет взять то, что он сделал домой. Вместо этого, сфотографируйте его сооружение и дайте ему с собой фотографию.

Если время подходит к концу, вы можете начать Занятие № 5 с приведенных в рабочей тетради на странице № 4.2 заданий.

Что ты можешь сделать, чтобы чувствовать себя более защищенным и менее напуганным:
– сказать кому–нибудь, кому ты доверяешь, что ты боишься чего-то
– обнять свою любимую игрушку
– представить счастливые моменты и/или весёлые места
– глубоко вздохнуть
– попрыгать через скакалку, покататься на качелях, побегать на улице
– поговорить с самим собой
– если у тебя есть домашнее животное, обнять его, поговорить с ним, быть с ним рядом

Иногда, когда нам страшно, мы мысленно можем отправиться на наш «островок безопасности». Мы можем подумать о том безопасном месте, которое построили сегодня.

Некоторые дети могут оказаться в опасных ситуациях. Поговорите с ними о физической безопасности и о том, как позвонить в службу спасения. Возможно, вы будете располагать материалами, подходящими для ребёнка, которые вы взяли в отделении полиции или организации, которая учит детей безопасности.

ПРИМЕЧАНИЕ: для справки приведён список «что нужно делать, когда случается что-то, что пугает тебя». Предлагаем давать ребёнку не более трёх советов за занятие.

ЗАДАНИЕ № 4.3

Используя игрушки к книге «Смелый Барс», поиграйте с ребёнком. Вместе с ребёнком вы можете сочинить историю о том, куда может отправиться Смелый Барс, когда он хочет повеселиться.

Как Смелый Барс называет эти места?

Когда он туда ходит?

Кто ходит с ним?

Как их зовут? и т. д.

В качестве альтернативы задание с куклами, вы можете попробовать Задание «отпечатки пальцев»

Необходимые материалы:

–карточка 7.5х11, губка с чернилами, цветные карандаши.

Для примера, сами **продемонстрируйте выполнение задания первым.**

1) возьмите карточку, 2) нажмите большим пальцем на губку с чернилами, затем на карточку, 3) нарисуйте лицо на отпечатке пальца и добавьте, что захотите, например, волосы, шляпу, тело и т.д. 4) назовите придуманного друга и расскажите, каким образом придуманный друг помогает вам чувствовать себя лучше, например, смешит вас, ему нравиться делать тоже, что нравиться делать вам и т. д.

Пример истории: *моего друга зовут Тарелочкин. Я назвал его так, потому что он любит много покушать. Он очень вкусно готовит мою любимую пицу. Веселья ради я притворяюсь, что собираюсь прийти к Тарелочкину, чтобы помочь ему делать пицу. Когда я думаю про Тарелочкина, мне становится хорошо и весело. Нам весело вместе.*

Теперь дайте карточку ребёнку, чтобы сделать его отпечаток пальца и превратите его в придуманного друга. Попросите ребёнка назвать своего друга и рассказать историю про него.

Задайте следующие вопросы: «Как вы вместе со своим другом веселитесь? Куда вы ходите веселиться? Как называются эти места?» и т. д.

ПРИМЕЧАНИЕ: отпечаток пальца можно сделать на большой деревянной доске и можно использовать как театральную куклу. Ребёнок может взять своего придуманного друга домой или приклеить его в рабочую тетрадь, страница № 4.3.

ЭТО РИСУНОК МОЕГО ОСТРОВКА БЕЗОПАСНОСТИ.

А ВОТ, ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БОЛЕЕ ЗАЩИЩЕННЫМ И МЕНЕЕ НАПУГАННЫМ.

РАССКАЗАТЬ ТОМУ, КОМУ Я ДОВЕРЯЮ, ЧТО Я НАПУГАН И ЧЕГО-ТО БОЮСЬ

ОБНЯТЬ СВОЮ ЛЮБИМУЮ МЯГКУЮ ИГРУШКУ

ПОМЕЧТАТЬ О ТЕХ ВРЕМЕНАХ, КОГДА Я БЫЛ СЧАСТЛИВ И О ТОМ МЕСТЕ, ГДЕ МНЕ БЫЛО ХОРОШО

ГЛУБОКО ВЗДОХНУТЬ

ПОПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ, ПОКАТАТЬСЯ НА КАЧЕЛЯХ, ПОИГРАТЬ НА УЛИЦЕ

ПОГОВОРИТЬ С САМИМ СОБОЙ

ОБНЯТЬ СВОЁ ЛЮБИМОЕ ДОМАШНЕЕ ЖИВОТНОЕ, ПРИЖАТЬСЯ К НЕМУ

А ВОТ, ЧТО ЕЩЁ Я МОГУ СДЕЛАТЬ:

ЭТО МОЙ ВООБРАЖАЕМЫЙ ДРУГ.

ЗАНЯТИЕ № 5 = ЭТО МОЁ БЕСПОКОЙСТВО

ЗАДАЧИ:

– понять/узнать, что такое беспокойство

– выразить беспокойство в какой-нибудь форме и освободиться от плохих воспоминаний

– помочь ребёнку стать смелым и повысить его самооценку

– научить ребёнка радоваться жизни, даже когда его что-то беспокоит

МАТЕРИАЛЫ

Рабочая тетрадь пособия «Какого цвета твоя боль?», страницы № 5.2, 5.3, 5.3а, 5.4

Цветные карандаши, восковые карандаши, фломастеры

Широкая лента полтора метра в длину

Конверт

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 5.1

Расскажите ребёнку, что на сегодняшнем занятии вы будете говорить о том беспокойстве, которое была вызвано его травмой (здесь следует упомянуть о травме, которую получил ребёнок). Спросите ребёнка, что значит беспокоиться. Объясните ребёнку, что значит беспокойство. *Беспокоиться – значит думать о чем-либо и знать, что ты не можешь это изменить, даже если хочешь этого очень сильно. Это как гроза.*

Помните, что окружающая ребёнка обстановка могла измениться, и он возможно беспокоится, что и другие нежелательные изменения могут произойти.

Поговорив о беспокойстве, задайте ему вопрос: «Что беспокоит тебя больше всего сейчас?».

ЗАДАНИЕ № 5.2

Запишите то, что тревожит ребёнка в рабочую тетрадь на странице 5.2. Попросите ребёнка показать вам, насколько велико его беспокойство. Задайте ему дополнительные вопросы о том, что его беспокоит.

Вопросы: «Как выглядит то, что тебя беспокоит? Когда ты беспокоишься? Кому ты говоришь, что обеспокоен? Что напоминает тебе о твоем беспокойстве? Возникало ли это чувство до того, что случилось? Что беспокоит тебя больше всего сейчас?» и т. д.

Попросите ребёнка показать, насколько велико его беспокойство руками. (В этом случае мы измеряем степень беспокойства, также как мы измеряли боль на предыдущем занятии). Теперь возьмите ленту и измерьте длину между руками ребёнка (она равна степени его беспокойства). Отрежьте ленту и вложите её в конверт «Беспокойство». Скажите ребёнку, для того, чтобы избавиться от беспокойства, он может оставить эту ленточку у вас, также как он сделал с ленточкой, которой измеряли его боль.

Скажите ребёнку, что через несколько недель снова измерите его беспокойство.

На странице 5.2 рабочей тетради попросите ребёнка разукрасить того слоненка, который соответствует размеру его беспокойства.

ЗАДАНИЕ № 5.3

Теперь, чтобы немного отвлечься и помочь ребёнку забыть о том, что его беспокоит, попросите ребёнка нарисовать ваш портрет (его учителя/социального педагога) в рабочей тетради на странице № 5.3. Скажите, что он может нарисовать вас так, как ему хочется. Когда ребёнок закончит, спросите, как в случае с другими рисунками, что вы говорите, делаете, о чем думаете на рисунке. Подчеркните тот факт, что вы здесь для того, чтобы помочь осознать и победить своё беспокойство.

Этот рисунок поможет понять, что ребёнок думает о вас, как о взрослом человеке, который готов ему помочь. Это также позволит осознать как он воспринимает взрослых в целом.

После того, как вы поговорите о его рисунке, расскажите ребёнку, что сегодня вы хотите разучить с ним песенку, которую он может петь, когда обеспокоен. Смотрите страницу 5.3а. Расскажите ребёнку, что эта песенка поможет ему лучше себя чувствовать и не волноваться. Петь её можно на мелодию песни «Если весело тебе, то делай так…». Слова песенки:

Если что-то беспокоит, не беда.
Если что-то беспокоит, не беда.
Если что-то беспокоит поделиться этим стоит.
Ведь плохое происходит не всегда.

На этой стадии проговорите с ребёнком о следующем:

– Как и боль, беспокойство не длится вечно.

– Даже если мы обеспокоены, мы знаем, что в другой раз мы будем чувствовать себя лучше, например, когда мы идём к доктору, и доктор делает нам укол. Мы думаем, что укол будет болеть всегда, но это не так. Немного времени спустя мы не чувствуем боли от укола и наши беспокойства рассеиваются.

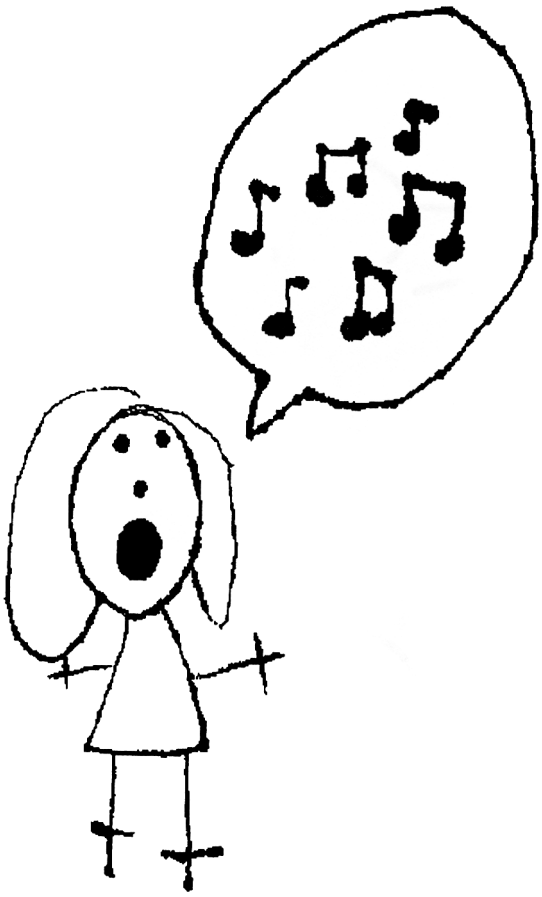
– Я рад, что ты чувствуешь себя достаточно защищенным, чтобы говорить о своем беспокойстве.

ЗАДАНИЕ № 5.4

Используя рабочую тетрадь на странице 5.4, пройдите с ребёнком тот материал, который он может использовать, когда он чем-то обеспокоен. Скажите ребёнку, что есть вещи, которые мы можем делать, чтобы чувствовать себя лучше и меньше беспокоиться, например:

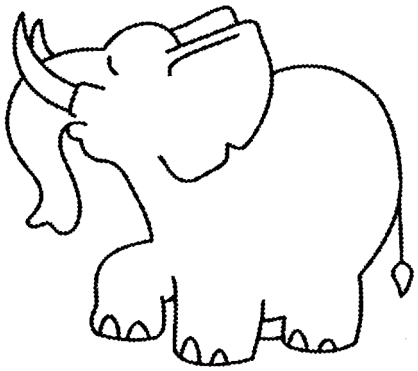
Петь песенку, которую сегодня разучили
Играть на улице с друзьями
Вздремнуть
Порисовать
Послушать музыку
Обнять кого-либо
Съесть что-нибудь вкусненькое

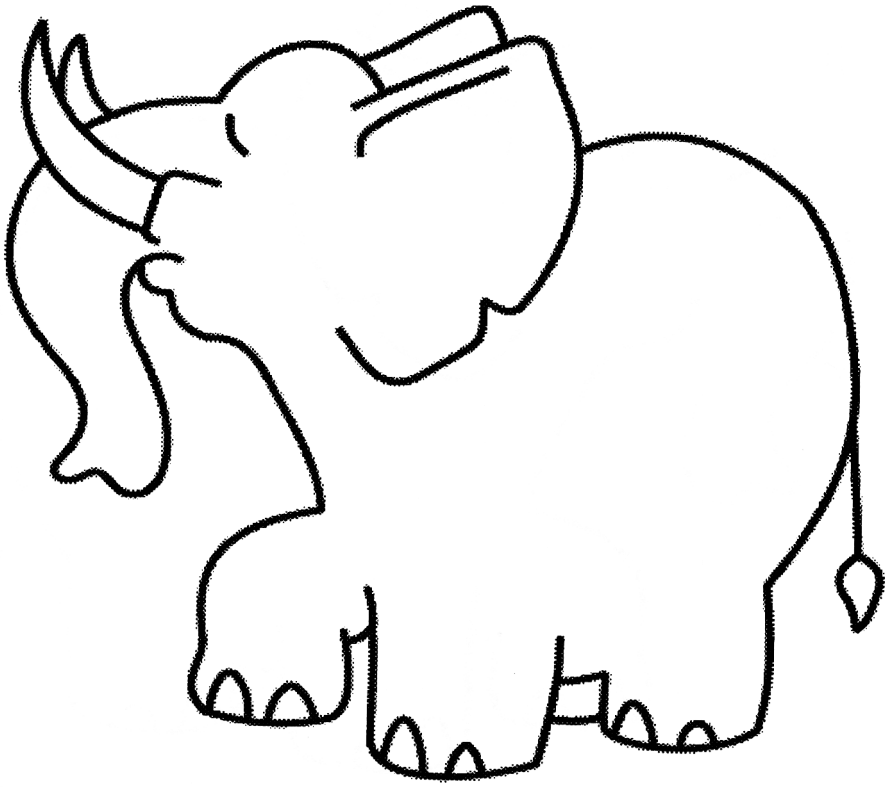
В конце занятия предложите ребёнку печенье и молоко или другое угощение. Скажите ему, что сегодня он хорошо потрудился.



СЕЙЧАС МЕНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО БЕСПОКОИТ_____

ВОТ КАКОГО РАЗМЕРА МОЁ БЕСПОКОЙСТВО.

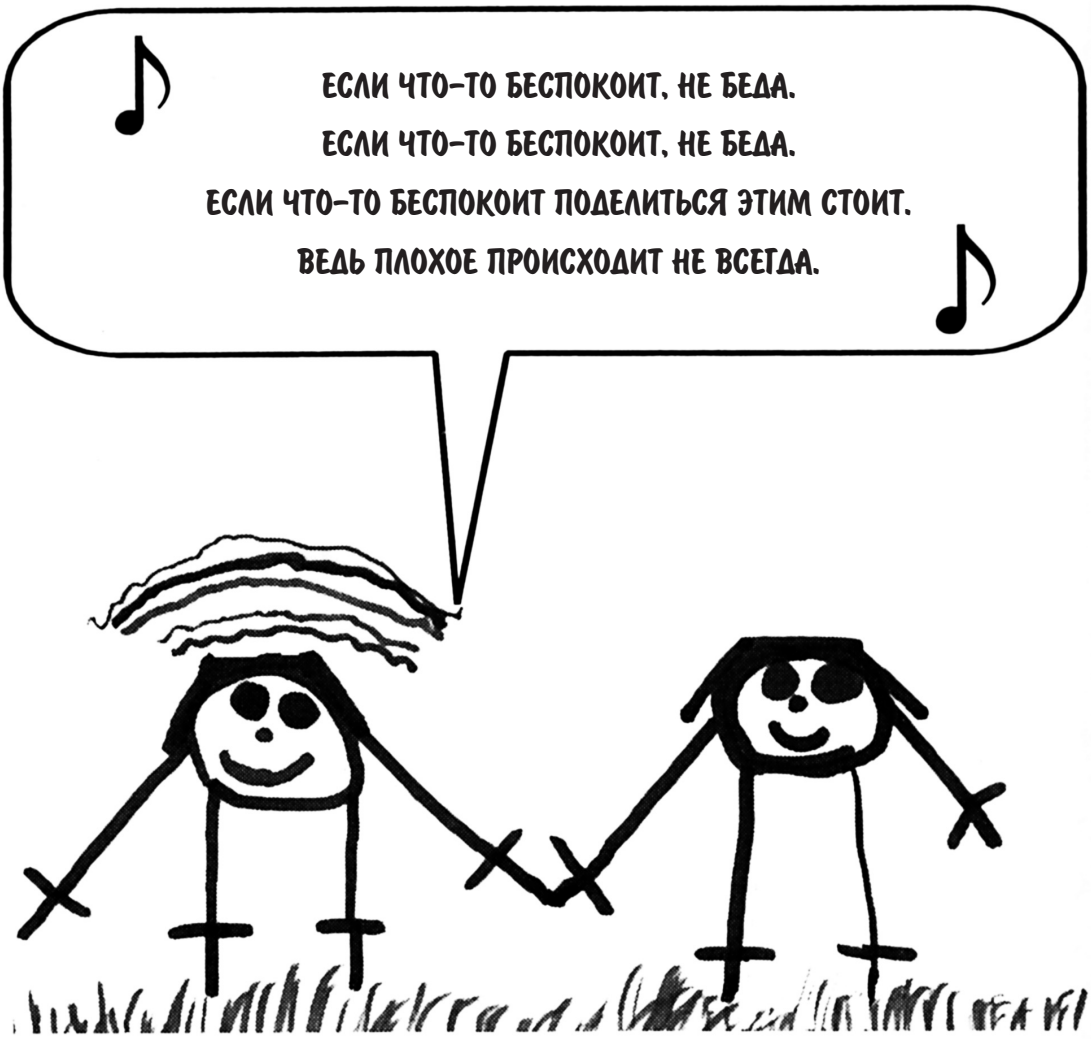




ЭТО ПОРТРЕТ МОЕГО УЧИТЕЛЯ/СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА.

ПЕТЬ НА МЕЛОДИЮ ПЕСНИ

«ЕСЛИ ВЕСЕЛО ТЕБЕ, ТО ДЕЛАЙ ТАК,,»



ВОТ СПИСОК ТОГО, ЧТО ПОМОГАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ И МЕНЬШЕ ВОЛНОВАТЬСЯ.

СПЕТЬ ПЕСЕНКУ, КОТОРУЮ Я ВЫУЧИЛ СЕГОДНЯ

ПОИГРАТЬ С ДРУЗЬЯМИ НА УЛИЦЕ

ВЗДРЕМНУТЬ

ПОРИСОВАТЬ

ПОСЛУШАТЬ МУЗЫКУ

ОБНЯТЬ КОГО-НИБУДЬ

СКУШАТЬ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНЕНЬКОЕ

ВОТ, ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЕЩЁ:

ЗАНЯТИЕ № 6 = ВОТ КАК Я ЗЛЮСЬ

ЗАДАЧИ:

– понять, что означает злость

– понять, что это естественно злиться на человека или вещь, которые являются причиной случившегося

– определить, что может сделать ребёнок, чтобы помочь самому себе, когда он злиться

– познакомиться с различными способами выражения злости

МАТЕРИАЛЫ:

Зеркало

Куклы

Бумажные тарелки белого цвета

Восковые карандаши, фломастеры, цветные карандаши

Рабочая тетрадь пособия «Какого цвета твоя боль?» страницы № 6.4, 6.5, 6.6

Большие деревянные палочки (от мороженого), клей-карандаш

ВВЕДЕНИЕ

Мы с тобой уже встречаемся шестой раз, включая сегодняшний день. Я бы хотел, чтобы на этом занятии мы познакомились с новым словом – злость. Мы будем разговаривать о тех ситуациях, когда ты злишься. Некоторые люди говорят, что они сердятся, когда они чувствуют злость.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 6.1 – «Это моё злое лицо» – Чувство злости

Спросите ребёнка, знает ли он что такое злость. Например, когда ты хочешь пойти погулять к другу домой, а мама не разрешает. Ты злишься, потому что не можешь этого сделать. Помнишь, на третьем занятии мы уже говорили о чувстве злости и о том, что злость может быть частью твоей боли.

Используя маленькое зеркальце, попросите ребёнка сделать злое лицо.

ЗАДАНИЕ № 6.2

А теперь попросите ребёнка выбрать «злые цвета» из карандашей и фломастеров, которые расположены перед ним.

Попросите ребёнка нарисовать злое лицо на тарелке из картона белого цвета тем карандашом или фломастером, который он выбрал.

Используя тарелку, вовлеките ребёнка в разговор о том, что его злит. Спросите, злят ли его определённые люди. Что для него злость?

Данная тарелка может быть также использована в качестве маски. Маски помогают в работе с детьми, которые не хотят или не могут говорить о своей злости открыто. Маски помогают детям сделать обсуждение безличным. Деревянные палочки могут быть использованы для того, чтобы поддерживать маску. Наклейте их на обратную сторону тарелки.

ЗАДАНИЕ № 6.3

Нарисовав своё злое лицо, поразмышляйте с ребёнком над следующим:

– Существует много вещей, которые могут нас разозлить, так как это произошло с тобой.

– Наше тело даёт нам знать, когда мы хотим есть, таким же образом оно подаёт нам сигналы, когда мы злимся.

– Иногда нас злят незначительные вещи, например, когда идёт дождь, а мы хотим погулять на улице.

– Иногда нас могут разозлить люди.

– Иногда нам кто-то что-то пообещает, а потом не делает. Это может нас разозлить.

– Иногда нас может разозлить человек, который нам нагрубил.

– Даже люди, которые нам нравятся, могут нас тоже разозлить.

– Иногда человек, который нам нравиться, или даже которого мы любим, совершает что-то такое, что нас злит. Нам кажется, что это очень плохо злиться на этого человека.

– Ты знаешь, это совершенно естественно злиться на людей, которых мы любим за то, что они сделали, особенно на взрослых, даже на родителей.

– Естественно то, что нам не нравится тот поступок, который нас разозлил. Но мы же можем их по-прежнему любить.

ЗАДАНИЕ № 6.4

А теперь попросите ребёнка открыть страницу № 6.4 в рабочей тетради пособия и нарисовать человека или вещь, которая виновна в происшедшем. (Также можно использовать другие страницы, посвящённые травмирующему событию в случае, когда ребёнок винит себя в происшедшем).

ЗАДАНИЕ № 6.5

Когда ребёнок закончит предыдущее задание, объясните ему следующее:

Мы испытываем чувство злости, когда кто-то или что-то причиняет боль человеку, которого мы любим и это нормально. Иногда мы желаем, чтобы что-нибудь плохое случилось с тем, кто виноват в происшедшем и это тоже естественно.

Желание того, чтобы с кем-то случилось что-нибудь плохое не означает, что это произойдёт, правда? Да. (Используйте пример: пожелай, чтоб этот стол подпрыгнул высоко-высоко, а потом упал и развалился на куски.) Ну, давай же, попытайся. Одно лишь желание не может причинить вред.

А теперь откройте страницу № 6.5. Я хочу, чтобы ты нарисовал то, что ты хочешь, чтобы произошло с человеком или вещью, которые виноваты в том, что произошло.

Спросите ребёнка, чтобы он сказал тому человеку или вещи, которые виновны в случившемся. Что бы ребёнок хотел, чтоб с ними случилось? (Напомните ребёнку, что одно лишь желание не может заставить что-нибудь случиться. Желание – это не реальность, а только мысль.)

Подготовленные куклы могут помочь ребёнку рассказывать истории о человеке или вещи, на которых он злится.

ПРИМЕЧАНИЕ: большинство детей, получивших травму, тайно хранят в себе желание, чтобы с виновниками происшедшего случилось что-нибудь плохое. Даже взрослые, получившие травму в результате несчастного случая, например, автомобильная катастрофа со смертельным исходом, желают возмездия в какой-либо форме.

Удерживание в себе таких чувств может пагубно сказаться на ребёнке. Это может вызвать дополнительное чувство вины и может стать источником вызывающего поведения, такого, как драки, а также непосредственно может усилить чувство страха и стать причиной хронического беспокойства за свою безопасность.

Данное задание позволяет ребёнку выразить свою злость безопасным способом, и открыто это обсудить. Оно даёт возможность ребёнку найти способы справиться со своей злостью.

Обсудите с ребёнком следующее:

– Чувствовать злость это естественно, иногда это со всеми случается.

– Все люди иногда злятся на других людей.

– Это естественно злиться на человека или вещь, которые виновны в происшедшем.

– Нормально то, что мы хотим, чтоб всё случилось по-другому.

– Никогда не стоить причинять кому-то боль или говорить неприятные вещи, но думать об этом естественно.

– Чувство злости помогает нам понять, что то, что произошло с нами это неправильно и в этой ситуации злость – это наш помощник.

– Часто мы испытываем несколько чувств одновременно к одному человеку. Даже если мы на него сердимся, мы его можем по-прежнему любить.

ЗАДАНИЕ № 6.6

Данное занятие заканчивается тем, что мы предлагаем ребёнку способы, как он может справиться с чувством злости. В рабочей тетради на странице № 6.6 предлагается список под названием «Что я могу сделать, когда я злюсь». Рекомендуется начать с трёх советов, которые ребёнок согласится выполнить.

ВНИМАНИЕ: вам следует обсудить данные рекомендации с родителями, чтобы поведение ребёнка не стало для них неожиданностью. Также это может помочь родителям поддержать ребёнка.

Просмотрев данный список с ребёнком, спросите его, какие 2-3 действия он совершит, когда рассердится в следующий раз.

Что я могу сделать когда я злюсь?

Рассказать кому-нибудь, что я злюсь
Побить подушку
Попрыгать
Поговорить с самим с собой, успокоить себя
Поплакать
Поиграть с пластилином или глиной
Крикнуть «Я зол, и я больше так не могу!»
Потанцевать, побегать
Поиграть с мячом
Порисовать
Надуть шарики, а затем их лопнуть
Посмотреть в зеркало и сделать злое лицо
Скомкать бумагу и бросить её в мусорное ведро
Поколотить грушу

Возможно, вам следует сделать это вместе с ребёнком. Другой вид деятельности, где, возможно понадобиться ваша помощь—это надувание воздушных шаров. Скажите ребёнку, что вся его злость находиться в воздушном шаре и ему можно его лопнуть. Позвольте ребёнку попытаться лопнуть шар самому до тех пор, пока ему не понадобиться помощь. Вы можете дать ему карандаш для того, чтобы он проткнул им шар. Данный вид деятельности является динамичным и помогает справляться со злостью, вызванной травмой посредством игры.

Нужно знать:

Если злость ребёнка проявляется в причинении физического вреда другим людям или самому себе, то необходима психиатрическая экспертиза для того, чтобы определить, нуждается ли ребёнок в лечении или более ограниченной терапии. В данном случае мы рассматриваем злость как защитную реакцию на чрезмерную ранимость или на чувство беспомощности, которые может вызвать травма. Дети, у которых наблюдается бесконтрольное, агрессивное поведение должны быть осмотрены специалистом.

РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА ИЛИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВИНОВНЫ В СЛУЧИВШЕМСЯ.

ТО, ЧТО Я ЖЕЛАЮ, ЧТОБЫ ПРОИЗОШЛО С ЧЕЛОВЕКОМ ИЛИ ВЕЩЬЮ, КОТОРЫЕ ВИНОВНЫ В СЛУЧИВШЕМСЯ.

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ КОГДА Я ЗЛЮСЬ?

РАССКАЗАТЬ КОМУ-НИБУДЬ, ЧТО Я ЗЛЮСЬ

ПОБИТЬ ПОДУШКУ

ПОПРЫГАТЬ

ПОГОВОРИТЬ С САМИМ С СОБОЙ, УСПОКОИТЬ СЕБЯ

ПОПЛАКАТЬ

ПОИГРАТЬ С ПЛАСТИЛИНОМ ИЛИ ГЛИНОЙ

КРИКНУТЬ «Я ЗОЛ, И Я БОЛЬШЕ ТАК НЕ МОГУ!»

ПОТАНЦЕВАТЬ, ПОБЕГАТЬ

ПОИГРАТЬ С МЯЧОМ

ПОРИСОВАТЬ

НАДУТЬ ШАРИКИ, А ЗАТЕМ ИХ ЛОПНИ

ПОСМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО И СДЕЛАТЬ ЗЛОЕ ЛИЦО

СКОМКАТЬ БУМАГУ И БРОСИТЬ ЕЁ В МУСОРНОЕ ВЕДРО

ПОКОЛОТИТЬ ГРУШУ

ВОТ, ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ЕЩЁ:

ЗАНЯТИЕ № 7 = ЭТО НЕ МОЯ ВИНА

ЗАДАЧИ:

– объяснить ребёнку, что он невиновен в том, что произошло
– объяснить ребёнку, что смерть – это уход навсегда
– объяснить ребёнку, что он может хотеть, чтобы человек вернулся
– объяснить ребёнку, что он неплохой человек

МАТЕРИАЛЫ:

Куклы
Рабочая тетрадь «Какого цвета твоя боль?», страницы № 7.1, № 7.3, № 7.3а
Цветная бумага, клей – карандаш
Восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры

ВВЕДЕНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: вы будете разговаривать о магическом мышлении. Вы услышите обычные высказывания магического мышления от малолетних детей. «Я желала маме смерти, и она умерла. Я её убила» или «Я боялся до него дотронуться, потому что он мог умереть, и он умер» или «Мне следовало больше разговаривать с папой до того, как он ушёл. Он ушёл, потому что я с ним не разговаривала» или «Я плохо обращался с сестрой до того, как она пострадала. Если бы я хорошо с ней обращался, она бы не выбежала на улицу и её бы не сбила машина».

Мы предлагаем следующее в качестве введения:

Иногда случается так, что люди, которых мы любим, болеют, умирают, или с ними случается что-то плохое, и нам кажется, что мы в этом виноваты. Мы напуганы и поэтому боимся об этом кому-либо рассказать, потому что нам кажется, что мы плохие люди. Можешь ли ты на самом деле заставить что-то произойти только одним желанием? Нет. Иногда мы желаем, чтоб кто-то ушёл из нашей жизни, умер или чтобы с ним случилось что-нибудь плохое, но одним желанием мы не можем заставить это произойти. Помнишь, мы говорили о том, что одно только желание, чтобы что-то плохое произошло с человеком или вещью, которые виноваты в случившемся, не может заставить это произойти. Помнишь, ты пожелал, чтобы стол подпрыгнул в воздух и разбился, но это не произошло. В том, что случилось нет твоей вины.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 7.1

Нарисуй, пожалуйста, картину человека или вещи, которые пострадали или умерли и то, как они выглядели, когда это произошло. Попросите ребёнка это нарисовать на странице № 7.1 рабочей тетради пособия «Какого цвета твоя боль?».

ПРИМЕЧАНИЕ: если ребёнок стал жертвой случившегося, попросите его нарисовать неприятное происшествие. Например: *вот как выглядит моя болезнь или это вот как я выглядел во время несчастного случая.* (Используйте дополнительные страницы с упражнениями, посвящённые различным происшествиям, включая случаям, в которых ребёнок оказался жертвой случившегося).

Попросите ребёнка рассказать про то, что он нарисовал. Спросите его, что происходит на рисунке. Задайте ребёнку конкретные вопросы, связанные с деталями происшедшего или человеком, которого он нарисовал, например: «Кто этот человек на рисунке? Что этот человек думает, чувствует, говорит? Если бы этот человек мог говорить, то чтобы он сказал? Ты думаешь, что этот человек считает, что ты виновен в случившемся? Если да, то ты считаешь, он всё ещё расстроен по этому поводу?». Если да, то вспомните с ребёнком разговор про то, что желание чего-либо не приводит к тому, чтобы это на самом деле произошло. «Где находиться тело? В помещении для гражданской панихиды, в больнице, на улице и т. д. Кто-нибудь ещё находится в комнате?» и т. д. Не существует какой-либо чёткой последовательности в обсуждении. Ребёнок сам вас наведёт на следующий вопрос. Также вы можете воспользоваться страницей № 2.2 для обсуждения деталей происшедшего.

ЗАДАНИЕ № 7.2

Следующее задание поможет ребёнку освободиться от чувства вины. Нужно понимать, что не все дети могут рассказать о своём чувстве вины, хотя втайне его испытывают. Поэтому важно поговорить с ребёнком об ответственности.

Используя коробку с песком и маленькие фигурки, позвольте ребёнку проиграть и проговорить наиболее благоприятный для него исход ситуации, участником которой он оказался. (Данное задание не только поможет снизить чувство вины у ребёнка, но и позволит ему проиграть ситуацию так, чтобы он смог с ней лучше справиться и почувствовать контроль над происшедшем.) Если у вас нет песка, мы рекомендуем использовать куклы для того, чтобы пересказать историю и придумать более счастливый конец. Также ребёнок может нарисовать, как бы он хотел, чтобы всё закончилось. Во время пересказа вы можете задать ребёнку вопросы: «Ты хотел бы что-нибудь сделать по-другому…не сделать…сказать…не сказать?».

После окончания этого задания, поразмышляйте с ребёнком над следующем:

– Иногда мы думаем, что в том, что произошло, есть наша вина, но сегодня мы узнали, что это не так.

– Иногда мы знаем, что надо сказать просто «нет» кому-то, но мы не можем это сделать. Иногда мы виним себя в происшедшем, потому что не сказали «нет», но ты должен знать, что ты ни в чём не виноват. Ты не смог это сказать, и ничего в этом страшного нет.

– Мы понимаем что то, что мы чувствуем, совершенно естественно.

– Нормально желать, чтобы всё сложилось по-другому.

– Нормально думать, что ты мог сделать что-то, чтобы изменить то, что произошло.

– Одним желанием невозможно заставить что-либо произойти, правда? Да. Это произошло не из-за тебя, а из-за ……

ПРИМЕЧАНИЕ: иногда родители, опекуны и т.д. могут винить ребёнка в случившемся. Взрослый говорит ребёнку, что он виноват в разводе, физическом насилии и т.д. Важно это распознать и понимать, что некоторые дети будут «метаться» между желанием поверить вам и противоположными высказываниями других.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если травма включала в себя сексуальное насилие, то необходимо напоминать следующее:

- Ты ничего плохого не сделал
- У тебя не было выбора
- Ты не мог сказать «нет» человеку, который это сделал, потому что он был злой, большой или страшный
- Человек, который это сделал, во всём виноват, потому что он был больше и сильнее, чем ты
- Ты не виноват в том, что произошло

ЗАДАНИЕ № 7.3

Если ребёнок стал свидетелем произошедшего или был как-то связан с жертвой, попросите его нарисовать «особенный рисунок», чтобы помнить о пострадавшем или умершем человеке. Попросите его взять цветную бумагу разного цвета, которая находится перед ним и разорвать на кусочки, чтобы создать картину. Затем попросите ребёнка приклеить кусочки бумаги на страницу № 7.3 рабочей тетради «Какого цвета твоя боль?» Используйте клей-карандаш для данного занятия.

Ребёнок может захотеть нарисовать рисунок либо на своём особенном рисунке, либо на отдельном листе бумаги.

Если ребёнок стал жертвой травмирующего происшествия, попросите его нарисовать место, где бы он хотел оказаться. Спросите его: *Если бы ты мог поехать куда угодно, куда бы ты отправился*? После его рассказа попросите его нарисовать это место, так как он сможет.

ПРИМЕЧАНИЕ: если ребёнок не знал жертву близко, например, его сверстник в школе, с которым он никогда не играл, был убит, умер и т.д., попросите его в рабочей тетради на странице 7.3а нарисовать что-то весёлое, чем он занимался до того, как это произошло.

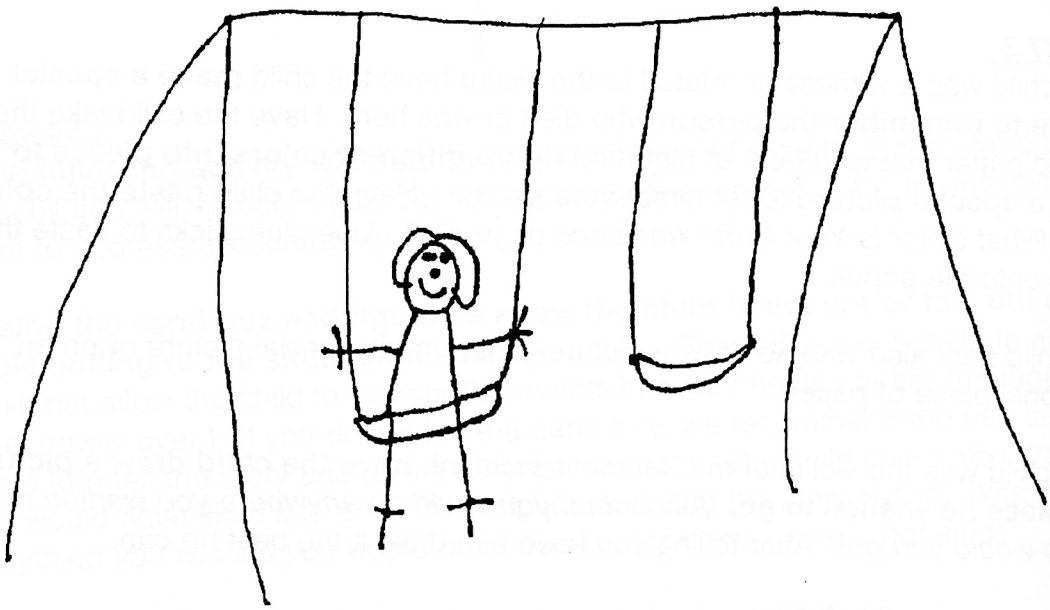
Завершите занятие следующим рассуждением:

Несмотря на то, что иногда что-то плохое случается с ……., ты можешь по-прежнему быть счастливым, правда? Да. Плохие времена не длятся вечно. Также как и времена года. Зима, весна, лето, осень сменяют друг друга. Они приходят и уходят. Ты будешь счастлив также как и Смелый Барс.

ПРИМЕЧАНИЕ: расскажите ребёнку, что следующее занятие пройдёт с его родителями для того, чтобы показать им его рабочую тетрадь и рассказать им обо всём, что он выучил.

ПРИМЕЧАНИЕ: перед следующим занятием с ребёнком вы должны встретиться с его родителями для того, чтобы подготовить их к предстоящему совместному занятию с ребёнком, к занятию № 9.

ПРИМЕЧАНИЕ: в полной конфиденциальности спросите ребёнка, существуют ли рисунки или вещи, о которых он не хотел, чтобы знали его родители. Если таковые существуют, обязательно уберите их с рабочей тетради ребёнка.



ЗДЕСЬ НАРИСОВАН_____КТО_____

ЭТО МОЙ «ОСОБЕННЫЙ РИСУНОК»_____

ЗДЕСЬ МНЕ ВЕСЕЛО_____

ЗАНЯТИЕ № 8 = ПОДГОТОВКА РОДИТЕЛЕЙ

ЗАДАЧИ:

– закрепить информацию, полученную на начальном занятии

– оценить перемену, воспринимаемую родителями в их сыне или дочери

– обсудить главные проблемы, с которыми они сталкиваются

– подготовить родителей к тому, что они будут говорить ребёнку на следующем занятии

МАТЕРИАЛЫ:

Брошюра «Что должны знать родители»

Записи о ходе работы программы

«Как реагировать, чтобы помочь» (приложение, страница № 98)

Итоговая анкета для родителей (Документация и инструментарий, страница № 96)

ИНСТРУКЦИИ

ШАГ 1 – Повторить пройденную информацию о травме

Подготовьте следующие структурированные высказывания:

- Есть несколько причин, по которым я сегодня встречаюсь с вами. – Ознакомьте родителей с Задачами занятия.
- Перед тем, как я дам вам свою оценку главных проблем, с которыми сталкивается ваш ребёнок, мне бы хотелось убедиться, что у вас не сложилось ошибочное представление о том, что такое травма, что она собой представляет или что думают, чувствуют и делают дети, получившие травму.

Далее задайте родителям вопрос: «Что вас больше всего беспокоит в вашем ребёнке?»

- Обсудите то, что их беспокоит
- В зависимости от того, что их беспокоит, вы можете использовать брошюру «Что нужно знать родителям». Вам следует уделить внимание следующим разделам брошюры:

Опровергаем мифы

Ребёнок не должен быть свидетелем

Давайте повторим: Что нужно знать родителям

Что могут ожидать родители

Чему следует уделить внимание, зависит от уровня понимания и поддержки родителей, и насколько они осознают, что у их ребёнка есть серьёзная причина вести себя соответствующим образом вследствие травмы.

<u>ШАГ 2</u> – Изменения, воспринимаемые родителями

После введения, спросите родителей, какие перемены заметили они у ребёнка после начала занятий со специалистом. Спросите про изменения в настроении, характере, поведении, общении и отношении с другими людьми. Попросите родителей заполнить итоговую **анкету.** Это позволит вам взглянуть на изменения в реакциях и поведении до и после программы. Бланки можно найти в разделе «Документы и инструментарий» по программе. После того как родители заполнили анкету, можно перейти к следующему шагу и обсудить ваши наблюдения.

<u>ШАГ 3</u>

ПРИМЕЧАНИЕ: оценка специалиста по травме – предоставьте родителям свою оценку основных проблем, с которыми сталкивается их ребёнок.

1) Для подготовки к данной беседе необходимо выявить основные проблемы, с которыми сталкивается ребёнок, и каким образом они отражаются на его поведении, настроении, мыслях и чувствах.

2) Важно упорядочить данные реакции и отличать реакции травмы от уже существовавших ранее или появившихся позже расстройств, например, депрессия.

3) К этому времени родители захотят узнать ваши планы после завершения программы. Варианты могут быть следующие:

а) Окончание занятий без необходимости повторного вмешательства

б) Окончание занятий с повторным осмотром через три месяца

в) Продолжение занятий с вами или с другим специалистом (по рекомендации) для того, чтобы обратить внимание специфические проблемы

4) Мы убеждены в том, что всегда лучше иметь больше информации, чем меньше. Однако перед тем, как приступить к следующему шагу, следует спросить у родителей следующее:

а) Есть ли у родителей вопросы или беспокоит ли их что-либо сказанное до настоящего момента

б) Что родители считают самым главным из того, что было сказано до настоящего момента

<u>ШАГ 4</u> – Ответные действия родителей на занятии № 9

Расскажите родителям о том, что следующее занятие вы начнёте с того, что их ребёнок покажет им свои рисунки и расскажет о том, что он выучил на занятиях, что сейчас помогает ему.

Расскажите родителям насколько важно не преуменьшать или не говорить ничего отрицательного в отношении того, что сказал ребёнок, как он ответил на вопросы или что он нарисовал.

Объяснить информацию о рисунках и поделках.

Объяснить родителям:

Мы не пытаемся оценить способности вашего ребёнка к рисованию. Рисование, для ребёнка, это способ выразить то, чего он не может описать словами: ужас, страх, злость, беспокойство и необходимость чувствовать себя в безопасности.

Предупредить родителей:

Если их что-либо расстроит в рисунках их ребёнка, не упоминать об этом во время занятия, а сказать об этом вам после занятия или обсудить это по телефону или назначить индивидуальную встречу в течение ближайших дней, если в этом существует необходимость.

Полезные советы родителям о том, как они могут реагировать в разговоре со своими детьми:

- Это интересно
- Я не знал, что ты думаешь о таких вещах
- Я рад, что ты можешь мне об этом рассказать
- Это очень страшно (грустно). Мне тоже иногда становиться страшно (грустно). Это нормально, если тебе страшно (грустно)
- Ты, наверное, злился. Иногда я тоже злюсь. Это нормально, когда мы иногда злимся.
- Это мне помогло. Я иногда переживаю тоже, что переживаешь ты.
- Неважно, что ты рисуешь, мне нравиться наблюдать за тобой и слушать твою историю
- Я очень рад, что тебе нравятся эти занятия, потому что я хочу, чтобы ты был счастлив
- Я буду продолжать общаться с ……., чтобы тебе становилось лучше

<u>ШАГ 5 –</u> Заинтересовать родителей

Родители могут возразить против вышеперечисленных ответов, спросив, почему они не могут сказать всё напрямую. Самыми эффективными ответами на этот вопрос являются следующие высказывания:

1) Я понимаю, что всё это может быть для вас новым, и вы не убеждены в том, что это лучший способ справиться с проблемой. Вы можете мне об этом рассказать.

2) Ваш ребёнок не взрослый человек и он не думает как взрослый человек, хотя любой из родителей хотел бы, чтоб их дети повзрослели намного быстрее, чем они это делают.

3) Кроме того, ваш ребёнок получил травму. Очень важно, чтобы вы приняли то, что травма ни на что не похожа. Проблемы, связанные с получением травмы нельзя решить привычным способом.

4) Я эксперт по работе с травмами, давайте поступим так. Давайте договоримся, что на следующей неделе вы постараетесь ответить вашему ребёнку так, как мы обсуждали.

После этого вы можете мне позвонить и поговорить со мной по телефону, либо мы можем назначить встречу в любой удобный для вас день. После этого мы можем обсудить всё, что вы хотите. Я хочу, чтобы вы понимали, что моя цель состоит в том, чтобы ваш ребёнок рассказывал о том, что его беспокоит вам, а не мне. Я думаю, что это лучший способ помочь вашему ребёнку почувствовать, что он может вам доверять, что вы его понимаете, в отличие от других. Я вас убедила?

Если родители по-прежнему не согласны, расскажите им о том, что часто дети не слушают взрослых, не говоря уже о психологах. То факт, что ребёнок продолжает приходить на занятие, делает их ребёнка исключением из правил. Причина, по которой он продолжает посещать занятия в том, что здесь он учится, его никто не осуждает, ему никто не говорит, что ему следует прекратить вести себя так или иначе, либо уметь себя контролировать или вести себя лучше. Сделайте особый акцент на то, что ваша цель состоит в том, чтоб передать эти навыки родителям для того, чтобы ребёнок мог продолжать меняться в лучшую сторону. Объясните всё простыми словами.

Сконцентрируйте внимание родителей на изменениях, которые произошли в ребёнке. Подчеркните важность того, что ребёнку необходимо услышать такую реакцию от родителей, которая говорила бы о том, что они понимают, что травма значительно повлияла на их детскую жизнь.

Окончание занятия

Раздайте родителям раздаточный материал « Ответные реакции» с полезными советами. Самое важное, поблагодарите их за то, что они сделали, чтобы поддержать желание ребёнка посещать занятия с психологом до настоящего момента.

Как бы тяжело не было на занятии, поблагодарите родителей за честность, за все вопросы, которые они задали и за желание, с которым они отвечали на заданные им вопросы. Всё это показывает, насколько сильно они хотят добра своему ребёнку. Правда это или нет, но это ослабит их нежелание участвовать на следующем занятии.

ЗАНЯТИЕ № 9 = БЕСЕДА С РОДИТЕЛЯМИ И РЕБЁНКОМ

ЗАДАЧИ

– помочь восстановить уровень доверия между ребёнком и родителями, который они утратили вследствие травмы

– помочь родителям увидеть своего ребёнка с другой стороны, так как он воспринимает себя и свой мир сам с момента получения травмы

– предложить родителям те ответы, которые наиболее помогли бы их ребёнку

МАТЕРИАЛЫ

Рабочая тетрадь ребёнка

Большой лист бумаги

Восковые карандаши, цветные карандаши, фломастеры

ВВЕДЕНИЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: не проводите данное занятие, если вы не встретились с родителями ребёнка и не подготовили их для участия в нём.

ШАГ 1

Сначала поговорите с ребёнком и расскажите ему, каким образом будет проходить занятие. Он покажет все свои рисунки родителям и расскажет, что каждый из них обозначает.

Скажите ребёнку, что вы будете сидеть рядом и в случае необходимости поможете ему, если он на чём-то запнётся. Подчеркните тот факт, что, родители очень хотят его услышать и помочь ему.

ШАГ 2

Попросите, чтобы родители вошли в кабинет. Разрешите ребёнку показать кабинет родителям, если он захочет.

Попросите ребёнка сесть возле своих родителей, вы тоже должны находиться близко от ребёнка для того, чтобы он чувствовал себя в безопасности, показывая свои рисунки родителям.

Ознакомьте родителей и ребёнка с основными правилами:

1) Говорить надо по очереди. Нельзя перебивать говорящего. Отвечать можно только после того, как другой человек закончил своё высказывание.

2) В случае возникновения конфликта нельзя обзывать другого человека и все должны перестать говорить, когда вы их об этом попросите.

3) Это нормально, если вы не сможете ответить на вопрос. Иногда можно не найти ответ сразу.

4) У всех будет возможность задать вопросы, если появится желание.

5) Добавьте любые другие правила, которые считаете нужными.

После ознакомления с основными правилами, попросите ребёнка начать показывать свои рисунки с первой страницы своей рабочей тетради.

ПРИМЕЧАНИЕ: вы можете помочь ребёнку объяснить свои рисунки, когда он пропускает в своих рассказах то, что вы бы хотели, чтобы его родители услышали. Помните, чем больше родители слушают рассказы ребёнка, тем лучше они понимают, как сильно травма повлияла на него.

ШАГ 3

После окончания занятий родители будут загружены информацией и осознанием реакций, которых прежде у них не было. Перед тем как вы подведёте итоги для родителей, вам следует провести краткий анализ, задавая им следующие вопросы:

1) *О чём вы думаете сейчас после всего случившегося?* (Это должен быть не вопрос, а рассуждение. Выслушайте их ответы. Сделайте небольшую паузу, а затем приступите к следующему вопросу).

2) *Что больше всего вас удивило из услышанного или увиденного?* (Выслушайте. Сделайте паузу. Приступите к следующему вопросу.)

3) *Какая из ваших собственных реакций вас удивила больше всего?* (Выслушайте. Сделайте паузу. Приступите к следующему вопросу.)

4) *Что оказалось самым сложным для вас?* (Выслушайте. Сделайте паузу. Приступите к следующему вопросу.)

5) *Что ещё вы бы хотели сказать своему ребёнку, что не говорили ранее?*

ШАГ 4

После того как вы похвалите ребёнка за то, что ему удалось добиться и за его героические усилия в разговоре с его родителями, предложите родителям ребёнка немного потрудиться.

- Попросите ребёнка и его родителей нарисовать рисунок, по которому они могут составить рассказ, используя большой лист бумаги. Они могут нарисовать всё, что им угодно. Если они спросят о дальнейших указаниях, то просто им скажите: «Вы можете рисовать всё, что вам угодно». Когда они закончат рисовать, они должны будут рассказать свою историю или истории.

ПРИМЕЧАНИЕ: часто родители не начнут работать на уровне их детей. Может пройти много времени, перед тем как они сработаются. Это вам поможет понять способность родителей заниматься и общаться со своим ребёнком, а также, до какой степени они способны поддержать своего ребёнка. Будьте терпеливы, дайте им время самим разобраться. Вам не придётся много говорить.

- Попросите оставить рисунок до следующего визита, после чего ребёнок сможет забрать его домой. Возможно, вы захотите обсудить его во время вашей заключительной встречи. Сделайте копию рисунка для своих документов, если это вам нужно.

б**<u>ШАГ 5</u> – Подведение итогов занятия**

Вы можете воспользоваться своими записями во время подведения итогов. Вам следует вспомнить и упорядочить все реакции, которые были выявлены, а также кратко ознакомить родителей с реакциями, которые могут возникнуть в будущем и предупредить их о возможной необходимости в дальнейшем наблюдении за ребёнком. Приветствуйте старание родителей.

К этому времени все очень сильно устанут. Они, возможно, почувствуют себя лучше, успокоятся, станут более чётко понимать картину происходящего, но сильно устанут. Поблагодарите их за их храбрость, честность, желание справиться с неимоверно тяжёлой задачей. Скажите родителям, что у них, возможно, появится желание поговорить ещё, а если нет, то это нормально. Даже будет лучше, если они отдохнут день-другой (вместе или по раздельности), для того чтобы переварить информацию.

Скажите, что они могут звонить вам в любое время, если у них возникнут дополнительные вопросы или они что-то вспомнят, как часто происходит после таких занятий.

Когда они будут уходить попросите ребёнка задержаться на несколько минут.

Во время разговора с ребёнком:

– Убедитесь в том, что с ребёнком всё в порядке.

– Попросите его звонить вам и не разочаровываться, в случае, если его родители начнут вести себя по-старому. Убедите ребёнка в том, что вы совсем не разочарованы и будете с нетерпением ждать следующей встречи.

– Подарите ребёнку сувенир за его старания. Что-нибудь маленькое в качестве напоминания о занятиях. Это делать не обязательно, но это помогает поощрить поведение выжившего.

– Обсудите с ребёнком все моменты, которые его беспокоят в реакциях родителей. Если есть такая возможность, то попросите ребёнка вам звонить и напомните ему, как важно, чтоб он пришёл на следующее занятие.

ЗАНЯТИЕ № 10 = ВОТ КАКОЙ Я СЕЙЧАС

ЗАДАЧИ:

– научить ребёнка говорить о своих чувствах открыто
– признать тот факт, что ребёнок является пережившим трагедию и выжившим
– выявить способы, каким образом ребёнок может сам себе помочь
– помочь ребёнку попрощаться
– уделить большое внимание прогрессу ребёнка в программе

МАТЕРИАЛЫ

Рабочая тетрадь пособия «Какого цвета твоя боль?», страницы №10.2, 10.2а, 10.3, 10.3а, 10.5, 10.6

Цветная и белая бумага

Цветные карандаши, восковые карандаши, фломастеры

Широкая ленточка

Конверт «Боль», конверт «Беспокойство»

ВВЕДЕНИЕ

Мы узнали много нового о себе на последних восьми занятиях. Это наше последнее занятие и поэтому я решил(а) его начать с игры. А затем мы обсудим всё, что проделали вместе. Ещё раз скажите ребёнку, какой он сильный человек и, что он выживший в трагедии и как многому вы у него научились. Скажите ему, что он вам очень помог в работе с другими детьми, с которыми тоже произошло что-то плохое, грустное или страшное.

ИНСТРУКЦИИ

ЗАДАНИЕ № 10.1

Разрешите ребёнку поиграть первые 10 минут занятия. Пусть он поиграет с игрушками или нарисует себя, когда ему весело.

ЗАДАНИЕ № 10.2 И 10.2А

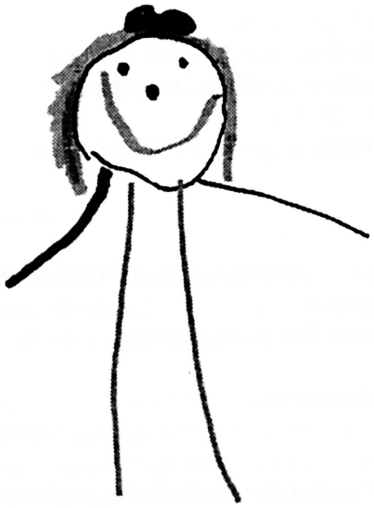
Попросите ребёнка открыть рабочую тетрадь на странице № 10.2 и нарисовать себя таким, как видит себя сейчас.

Попросите ребёнка рассказать вам о том, как он видит себя сейчас.

Что ему в себе нравиться?

Чему он научился?

Используя страницу № 10.2 а в рабочей тетради, напишите с ребёнком список того, чему он научился в этой программе. Это будет полезно для ребёнка. Это даст ему чувство контроля.



Вместе с ребёнком просмотрите рабочую тетрадь и тарелки с лицами, которые он нарисовал. Спросите ребёнка, какое задание ему понравилось больше всего. Также, спросите его, какое из заданий ему понравилось меньше всего и почему. Это поможет самоисцелению ребёнка и закрепит всё, что он выучил. Сделайте копии рабочей тетради ребёнка и тарелок с лицами для себя.

ЗАДАНИЕ № 10.3 И № 10.3А

Спросите ребёнка, какого размера его боль сейчас и попросите его показать это руками. Используя широкую ленточку, померяйте расстояние между руками, и это покажет размер боли ребёнка на сегодняшний момент.

Достаньте ленточку из конверта «Боль» и сравните обе ленточки. Также вспомните, какие чувства спрятаны в этом конверте. Обсудите с ребёнком как изменились эти чувства: улучшились, ухудшились, остались такими же.

Попросите ребёнка раскрасить слоненка таким образом, чтобы лучше показать размер своей боли сейчас. (Страница № 10.3 рабочей тетради пособия «Какого цвета твоя боль?»).

Поговорите с ребёнком о том, насколько уменьшилось чувство боли в нём, если это так, то убедите его в том, что в скором времени это чувство исчезнет полностью. Даже если это займёт большое количество времени, напомните ему о вещах, которые помогут ему почувствовать себя в безопасности, веселиться и т.д.

Повторите данное задание, измерив таким же образом размер беспокойства ребёнка на данный момент.

Попросите ребёнка раскрасить слоненка, таким образом, чтобы лучше показать размер своего беспокойства сейчас. (Страница № 10.3а рабочей тетради пособия «Какого цвета твоя боль?»).

ЗАДАНИЕ № 10.4

Попросите ребёнка открыть конверт «Боль» и достать из него все чувства (бумажные фигурки). Спросите, какие чувства его больше не беспокоят, не причиняют ему боль.

Разрешите ему обратно положить в конверт те чувства, которые по-прежнему причиняют ему боль. Скажите ему, что он может хранить эти чувства в конверте «Боль» и что со временем они тоже меньше будут ему докучать. Просто для некоторых вещей нужно больше времени.

ЗАДАНИЕ № 10.5

Попросите ребёнка сделать отпечатки своих рук, попросите его карандашом обвести свои руки в рабочей тетради на странице № 10.5. Можете использовать любые принадлежности для рисования.

Этому рисунку можно дать название «Это моя рука – рука выжившего».

Разрешите ребёнку закрасить свой рисунок, если он захочет. Попросите его написать своё имя под рисунком руки.

Рисунок руки ребёнка обозначает, что он сильный духом человек, который пережил нечто плохое и выжил. Другими словами: «Я понял, что травма является только частью меня. Я сделал многое, чтобы это пережить».

ЗАДАНИЕ № 10.6

Попросите ребёнка закрасить и подписать свой «Флаг выжившего» на странице № 10.6, в рабочей тетради. Вырежьте флаг из тетради и приклейте его на первую страницу рабочей тетради для ребёнка. Вы также можете приклеить к нему деревянную палочку, чтобы его можно было держать в руках или разрешите ребёнку оставить его в тетради, если он пожелает.

Поговорите с ребёнком о том, каким он был смелым, потому что не боялся говорить о таких тяжёлых вещах и работать над ними при помощи рисования, рассказов и ролевой игры.

В конце занятия поразмышляйте с ребёнком над следующим:

Прощание может быть грустным.

– Помни, что мы многому научились на занятиях, и ты можешь взять с собой свою рабочую тетрадь, чтобы помнить о том, что мы сделали вместе.

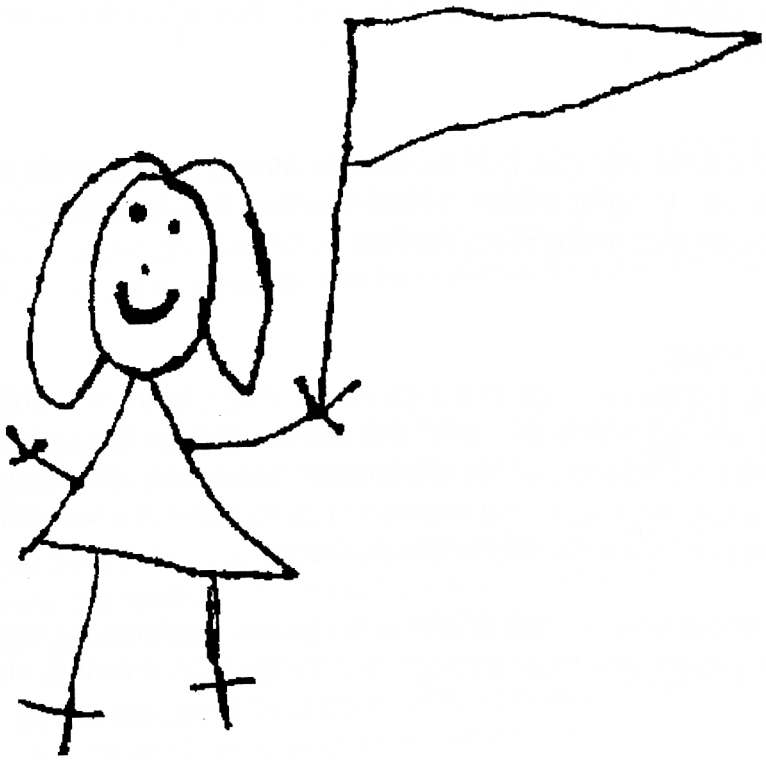
– Помни, что тебя окружают взрослые, которые тебя также понимают и заботятся о тебе также, как и я.

– Со всеми случается что-то плохое, но случается и хорошее.

– Помни, ты можешь звонить мне в любое время, когда тебе захочется поговорить.

– Скажите то, что считаете нужным.

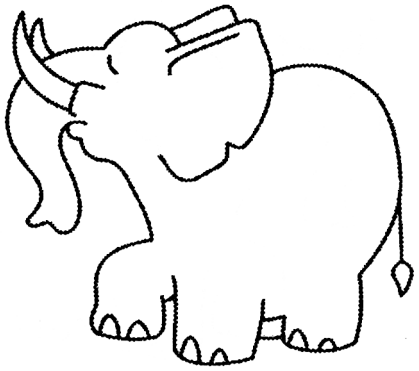
В конце занятия напомните ребёнку, что он может вам звонить в любое время. Если он что-то вспомнит новое о происшествии, скажите ему, что вы можете это обсудить. Скажите ему, что он может вам позвонить, если у него был плохой день или хороший. Дайте ребёнку свою визитку.

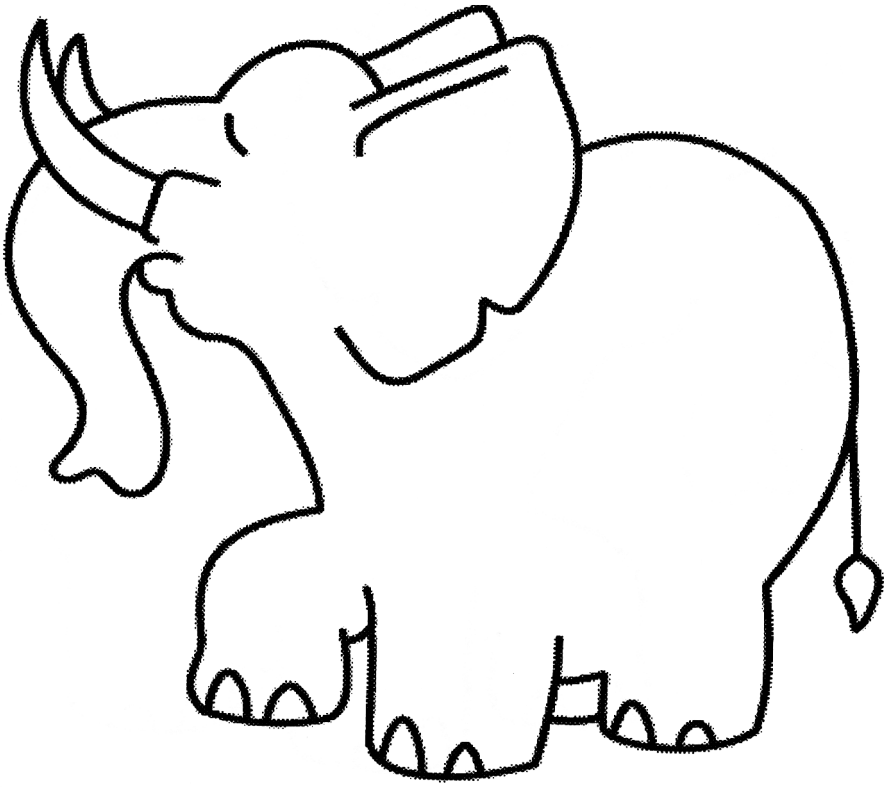


ВОТ КАКОЙ Я СЕЙЧАС!

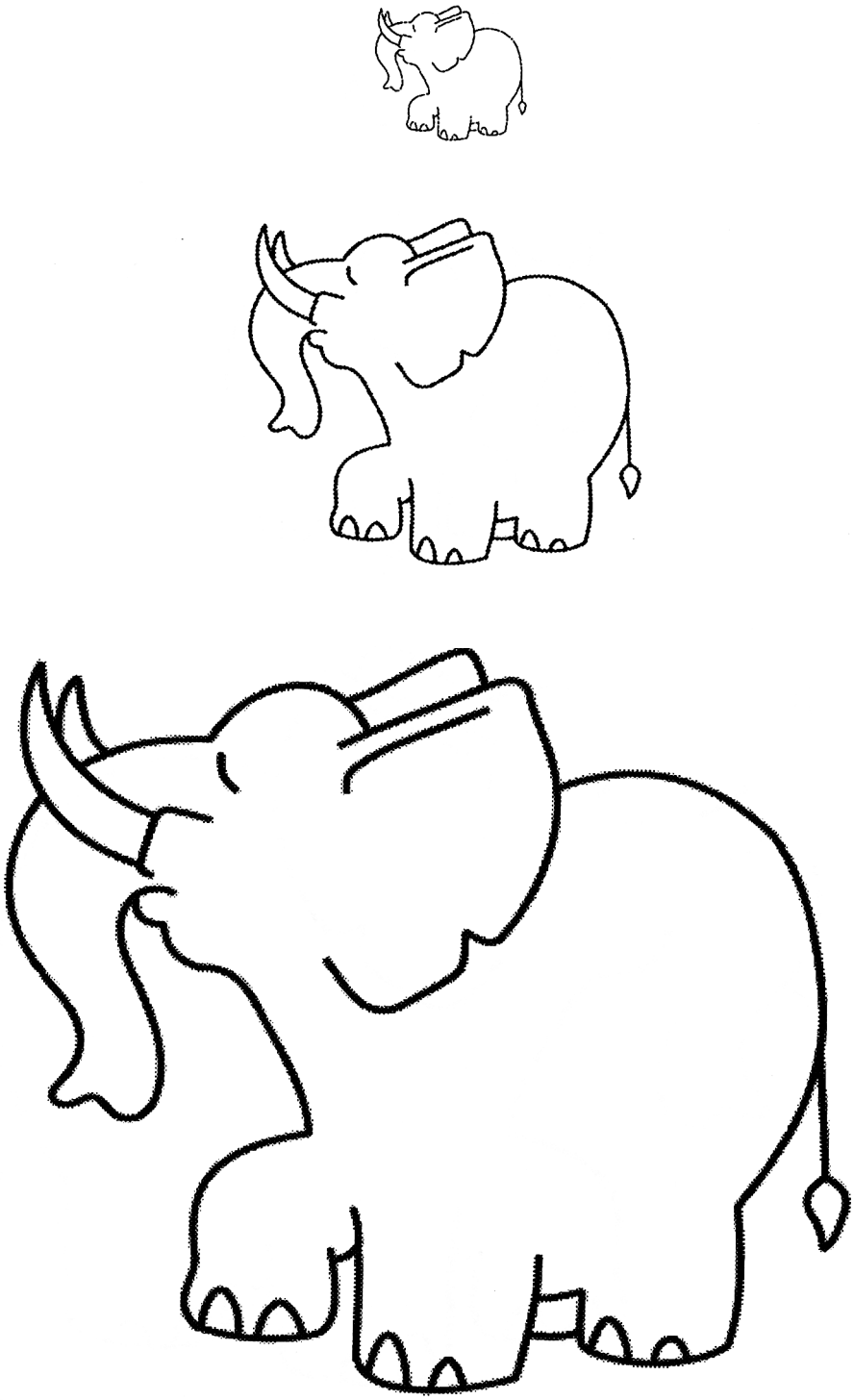
ВОТ СПИСОК ТОГО, ЧЕМУ Я НАУЧИЛСЯ В ПРОГРАММЕ.

ВОТ КАКОГО РАЗМЕРА МОЯ БОЛЬ СЕЙЧАС.



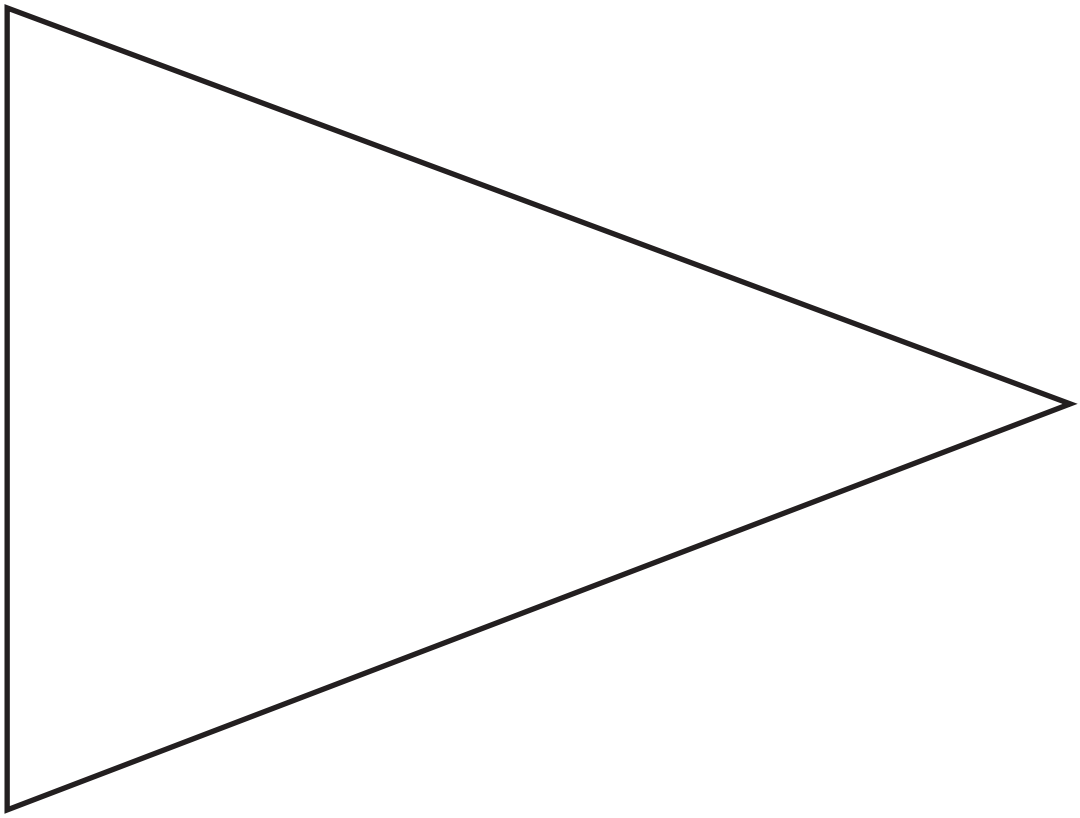


ВОТ КАКОГО РАЗМЕРА МОЁ БЕСПОКОЙСТВО СЕЙЧАС.



ВОТ МОЙ ОТПЕЧАТОК РУКИ – РУКИ ВЫЖИВШЕГО.

ВОТ МОЙ ФЛАГ ВЫЖИВШЕГО.



Я ВЫЖИЛ!

ИМЯ_____

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЗАНЯТИЕ = МОЙ СТРАШНЫЙ СОН

МОЖЕТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНО В РАБОТЕ НАД СТРАХОМ

ЗАДАЧИ:

– научить ребёнка контролировать свой страх
– помочь ребёнку поработать над трудными ситуациями
– помочь ребёнку научиться выражать свой страх и тревогу безопасным путём

МАТЕРИАЛЫ:

Рабочая тетрадь пособия «Какого цвета твоя боль?», страница №А.1
Рюкзак
Белая бумага и картонные одноразовые тарелки
Восковые карандаши, цветные карандаши, маркеры

ВВЕДЕНИЕ

Иногда, когда мы спим, мы видим сны про страшные вещи, страшных людей или о страшных местах. Иногда во сне мы видим чудовищ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Иногда дети чувствуют себя беспомощными и потрясёнными после их снов, но эти сны могут быть результатом полученной ранее травмы, даже если сны не про саму травму. Помните, если ребёнок видит себя в качестве жертвы в своих снах, то существует вероятность того, что он имел какое-то отношение к травмирующему событию и данные сны, где он видит себя жертвой, символизируют огромное чувство беспомощности. Данные задания направлены на то, чтобы ребёнок без ущерба для себя научился контролировать свои плохие сны.

ИНСТРУКЦИИ

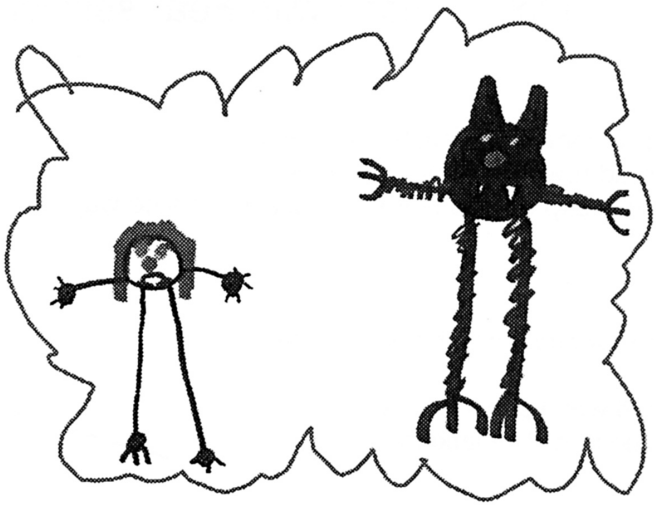
ЗАДАНИЕ № А.1

Попросите ребёнка рассказать вам об одном из своих плохих снов.

Попросите ребёнка нарисовать свой плохой сон так, как он сможет на странице № А.1 рабочей тетради пособия «Какого цвета твоя боль?».

Задавайте ребёнку вопросы о его сне, чтобы он рассказывал про это.

«Кого ты видишь во сне? Там есть чудовище? Как оно выглядит? Что оно делает? Что происходит с ребёнком в твоём сне? Он всё ещё думает об этом сне?».



ЗАДАНИЕ №А.2 – « Кошмары»

Поговорите с ребёнком он том, что вы положите в рюкзак, какие полезные вещи или людей для того, чтобы побороть всё плохое во сне. Мы назовём его *«рюкзак-сила»*. Вы можете использовать настоящий или вымышленный рюкзак для этого задания. Ребёнок может сделать бумажный рюкзак при помощи бумаги и скотча.

Спросите ребёнка, какие предметы он хочет положить в «рюкзак-силу», которые помогут ему справиться со страшными людьми, вещами, животными или чудовищами в его кошмарах. Затем попросите его нарисовать эти предметы на листочках бумаги. Вы можете ребёнку помочь это сделать. Также вы можете помочь ему их вырезать. Попросите ребёнка рассказать вам, каким образом каждый из предметов может ему помочь «побороть ужасы» в его кошмарах. Затем попросите его положить все предметы в рюкзак.

Затем, попросите ребёнка придумать другой конец его кошмару (что-нибудь не такое страшное). Это поможет ребёнку посмотреть своим страхам в лицо и снова обрести контроль над ними. Скажите ребёнку что, если ничего из «рюкзака-силы» ему не поможет, у него есть потрясающая способность думать и «видеть» счастливый конец. Скажите ему, что если он опять проснется от плохого сна, он просто должен будет подумать о счастливом конце.

Дайте знать ребёнку о том, что он может взять свой «рюкзак-силу» домой (настоящий или выдуманный), чтобы он защищал его от страшного в его снах.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Вы можете для себя сделать список того, что положил ребёнок в свой «рюкзак-силу». Таким образом, вы всегда можете обсудить это с ребёнком, если в этом будет необходимость.

ЗАДАНИЕ № А.3

Попросите ребёнка нарисовать своё самое счастливое, самое умное, самое мудрое и уверенное лицо на картонной одноразовой тарелке.

Затем попросите его взять свой рисунок с плохим сном в одну руку, а тарелку со своим счастливым, мудрым, умным и уверенным лицом в другую руку.

Пусть мудрое, умное лицо поговорит со страшным сном.

Чтобы оно сказало твоему страшному сну?

Это задание помогает детям научиться говорить с самим собой и помочь своему исцелению. Они узнают, что их жизнь состоит из многих частей и страшный сон одна из них.

Для выполнения этого задания ему понадобиться ваша помощь.

Вы можете обсудить с ребёнком следующее:

– Твои кошмары не длятся вечно, правда?

– Иногда ты боишься, что твои кошмары вернуться снова, и ты не будешь знать, что делать. Но мы же знаем, что делать, правда? Давай перечислим, что мы можем сделать.

– Поговори с кем-нибудь.

– Обними свою любимую мягкую игрушку.

– Окружи себя предметами, которые ты положил в рюкзак, и которые смогут тебя защитить.

– Вспомни тот счастливый конец сна, который ты придумал или придумай другой.

ЭТО МОЙ СТРАШНЫЙ СОН.

Перевод соответствует оригиналу

Подписано в печать: 19.08.2009 г. Формат 60x84 $^{1}/_{8}$.
Бумага офсетная. Печать ризографическая.
Тираж 500 экз. Заказ 3421.

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии УП «УСЛУГА»
ЛП № 02330/0150474 от 25.02.2009
Ул. Кульман, 2, к. 134, 220013, г. Минск