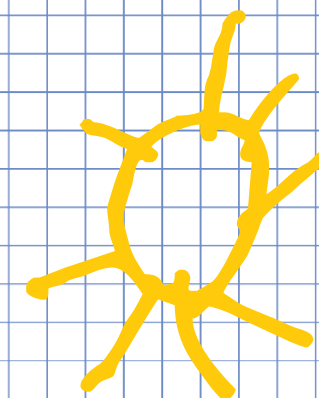
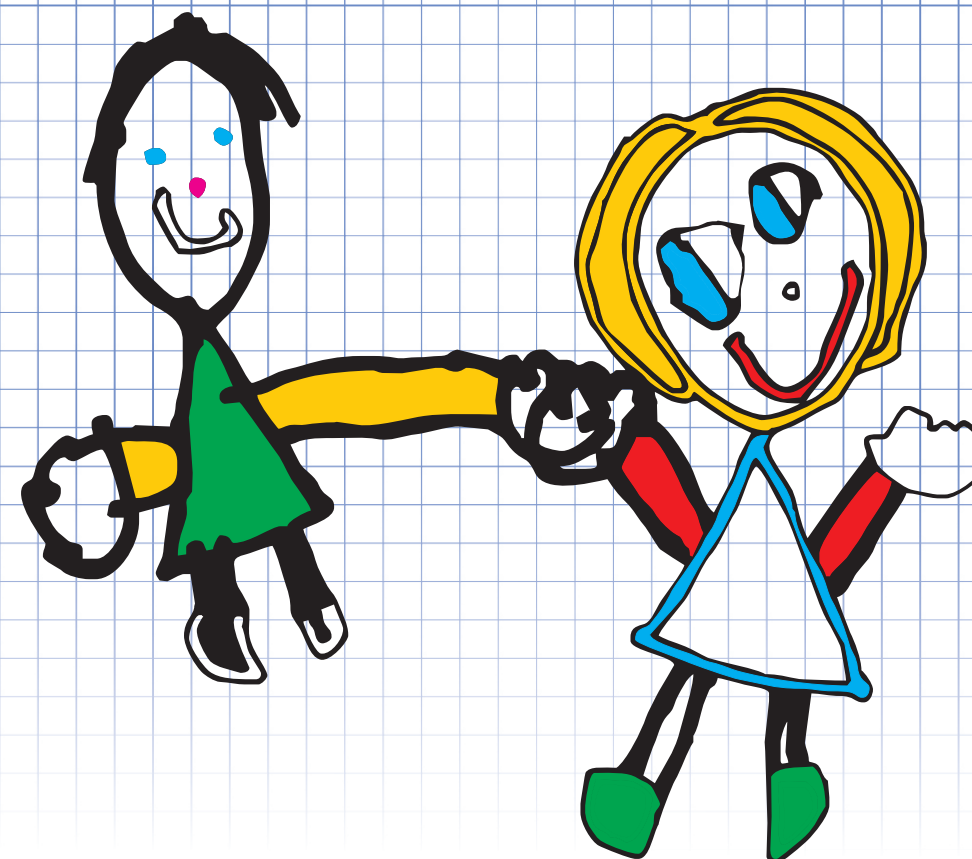




ПРОГРАММА ПО РАБОТЕ С ДЕТСКОЙ ТРАВМОЙ



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

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ РЕБЕНКА



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

Перевод: Язвинская Екатерина

**ПРОГРАММА ПО РАБОТЕ
С ДЕТСКОЙ ТРАВМОЙ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ РЕБЕНКА**

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДЬЮ

Название каждого включенного в рабочую тетрадь задания относится скорее к пострадавшему (но не к ребенку). Например:

Это моя мама , которая умерла .

Если пострадал сам ребенок, то название задания на странице рабочей тетради будет отражать характер произошедшего с ним. Например:

Это я после аварии.

Это рисунок того, из-за чего я заболел.

Для каждого ребенка можно сделать отдельную копию всей рабочей тетради. Когда Вы делаете копии страниц с заданиями для следующего занятия, выберите наиболее подходящую для этого страницу.

Мы рекомендуем с помощью дырокола пробить отверстия в отсканированной рабочей тетради, чтобы ее можно было хранить в специальной папке.

Рабочую тетрадь можно отдать ребенку только после того, как Вы провели с ним все запланированные занятия. Это даст Вам возможность встретиться с родителями ребенка, чтобы объяснить им цель заданий, которые Вы проделали и о том, каким образом им следует реагировать, когда их ребенок покажет им рабочую тетрадь на их совместном с ребенком занятии.

Собранные в тетради задания были предварительно апробированы в школах и других учреждениях на их эффективность в помощи ребенку выражать свои особые чувства, связанные с полученной травмой, и в развитии специальных навыков, необходимых человеку, перенесшему тяжелую травму.

Если у Вас возникли вопросы, связанные с заданиями или использованием рабочей тетради, звоните в ТЛС (Национальный институт, занимающийся проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату).

1 ЗАНЯТИЕ

ПЕРВОЕ ИНТЕРВЬЮ С РЕБЕНКОМ

ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ

Необходимые материалы:

- ⇒ Буклет «Ты не один»
- ⇒ Видео «Ты не один»
- ⇒ Странички рабочей тетради для детей 1.4, 1.5, 1.5а
- ⇒ Цветные карандаши, бумага
- ⇒ Специальные вопросы по теме
- ⇒ Анкета для детей по посттравматическому синдрому

Цели занятия:

- ⇒ стабилизировать
- ⇒ определить необходимость профессионального вмешательства; реакции, связанные с перенесенным стрессом, кратко- и долгосрочные цели
- ⇒ оценить способность ребенка справиться с травмой
- ⇒ предоставить возможность пересмотреть травму при участии понимающего заинтересованного взрослого (профессионала), который осознает значение данной возможности для ребенка
- ⇒ предоставить ребенку возможность освободиться от страха
- ⇒ предоставить возможность восстановить положительную связь с взрослым и гарантировать непрерывное развитие ребенка
- ⇒ нормализовать имеющиеся и ожидаемые реакции
- ⇒ поддержать героические усилия ребенка справиться с травмой, а не стать ее жертвой
- ⇒ восстановить сенсорные процессы ребенка, его положительный опыт
- ⇒ определить дополнительные нужды ребенка, роль родителей в содействии по удовлетворению этих нужд.

Структура занятия:

- ❶ Расскажите о целях встречи
- ❷ Покажите ребенку свой кабинет, помогите ему почувствовать себя там как дома
- ❸ Покажите видео и/или буклет «Ты не один» (видео и буклет имеют одинаковое название)
- ❹ Выполните задание 1.4, Меня зовут...
- ❺ Выполните задание 1.5 и 1.5a, Вот что произошло и Это мой...
- ❻ Заполните анкету о нарушениях, связанных с посттравматическим стрессом (НПТС) у детей/взрослых

ПРИМЕЧАНИЕ: Страницы с заданиями из рабочей тетради можно копировать. В конце рабочей тетради Вы также можете найти страницы, озаглавленные в соответствии с конкретными психоэмоциональными травмами (ПЭТ) (например, передача ребенка под опеку или сексуальное/физическое насилие), которые Вы можете использовать вместо общих заданий. Более подробную информацию о работе с данными заданиями Вы можете найти в тексте.

Модели оказания помощи, разработанные Джеральдом Кэплем (1964), Големом (1970), Пейсуорком (1972), Рапопортом (1971) и другими, все еще широко используются в отделениях оказания неотложной помощи, службах психологической скорой помощи и т.п. Специалисты, знакомые с этими моделями и придерживаю-

щиеся их в своей работе, знают из собственного опыта, что пациенты, находящиеся в определенных состояниях (например, в кризисном состоянии), хорошо реагируют на прямое, сфокусированное, структурированное вмешательство. Опыт этих специалистов показывает также, что первое вмешательство может помочь достичь стабилизации и успокоения даже в наиболее сложных кризисных случаях и достичь остальных перечисленных целей. Использование структурированного подхода в работе с травмой (который учит, нормализует и решает проблемы) способствует достижению указанных результатов во время первой встречи с ребенком.

МЕТОДЫ / СПОСОБЫ

Первое интервью включает в себя такие виды деятельности, как рисование, рассказы, вопросы, связанные с перенесенной ПЭТ, заполнение анкеты о НПТС у детей/взрослых. Кроме того, во время первой встречи планируется просмотр фильма и чтение буклета под названием «Ты не один».

Зачем нужен рассказ о рисунках/травме?

Если Вы задаете этот вопрос, вернитесь к главе первой и тщательно изучите материал на тему помощи SITCAP (структурированная сенсорная помощь травмированным детям, взрослым и родителям).

Зачем нужна анкета о НПТС* у детей/взрослых (используемая в данном занятии)

Рисование и рассказ дают ребенку возможность освободиться от своих страхов и почувствовать в себе силу контролировать свою эмоциональную сферу. Как результат проявляются некоторые реакции, которые испытывает ребенок.

Анкета же более объективно определяет наличие скрытых проблем как следствие перенесенной травмы, частоту их появления и выявляет, на какую проблему следует обратить особое внимание. Согласно справочнику по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-IV) реакции делятся на категории, например: уклонение, повторное переживание, активация. Анкета часто выявляет те проблемы (скрытые реакции), над которыми не велась работа в процессе рисования/рассказывания. Она обеспечивает основу для профессионального вмешательства. Используя анкету на первой и на последней встрече, Вы получите надежную оценку результатов Вашего профессионального вмешательства, а при необходимости и основания для оказания клиенту дополнительной помощи.

*НПТС – наличие посттравматического синдрома.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРВОЙ БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ

Каждый ребенок по-разному реагирует на упоминание о своей травме. Элизабет, 6 лет, могла сконцентрироваться и принимать участие в занятии лишь на протяжении 20 минут. После этого была заполнена анкета о НПТС у ребенка, что длится около 10 минут. 20 минут, которые предоставила для работы Элизабет, было недостаточно, но т.к. они были ориентированны на травму, они показали, что ей чрезвычайно необходимы забота и уход, словно она снова стала совсем маленьким ребенком. Когда мама Элизабет наблюдала за тем, как ее дочь рисовала и рассказывала о своем рисунке, ей не требовалось толкование того, что хотела сказать этим ее дочь. Она вернулась на более ранний, безопасный и приятный этап своей жизни, но нуждалась в том, чтобы ее мама обращалась с ней как с двухлетним ребенком, для того, чтобы она могла справиться с ее неповиновением, вербальной агрессивностью и драками с младшей сестрой. (Интервью с Элизабет включено в фильм «Дети травмы»).

Встречи с ребенком в школе не всегда дают возможность провести первое (как правило, полуторачасовое) занятие. Для многих детей вполне хватает 50 минут. Если у Вас есть возможность выделить на это занятие 75-90 минут, сделайте это. Если нет, то вполне вероятно, что Вы все же успеете его провести. Следите за временем. Если на первом занятии у Вас осталось лишь 15 минут, но нужно выполнить еще несколько заданий, не выполняйте оставшиеся задания, а потратьте последние 10 минут на приятные воспоминания или что-нибудь интересное. Если же ребенку необходимо более, чем 50 минут, обычно Вы можете сделать больше, вернувшись к этому занятию позже, или на следующий день, чтобы заполнить анкету о НПТС.

Наиболее тяжело травмированные дети, получая подходящую для этого возможность, с большим желанием говорят о деталях своей травмы. Не стоит недооценивать их способности справиться с этим.

ПРИМЕЧАНИЕ: Спросите у родителей, нет ли у ребенка альбома с фотографиями, коробочки, в которой хранятся памятные вещи, сувениров и т.п., связанных с умершим, убитым и т.п., и предложите, чтобы ребенок принес их на одно из следующих занятий (второе или третье). Детям очень нравится делиться такими воспоминаниями. Это помогает им самоутвердиться.

ВОЗМОЖНЫЕ РЕАКЦИИ НА РИСОВАНИЕ

Если ребенок говорит о своем нежелании рисовать или не может решить, что ему следует нарисовать (что чаще всего делают более взрослые дети), существует несколько способов вовлечения его в это занятие, если он говорит:

«Я не знаю, как рисовать»

Нарисуйте несколько совсем простых фигурок и скажите, что Вы думали, что он мог бы нарисовать что-нибудь в этом духе. Пусть Ваши «образцы» будут предельно просты и примитивны.

«Я не знаю, что нарисовать»

Спросите у ребенка, что он думал нарисовать, выберите любую деталь и попросите начать именно с нее. Например: Если он хотел нарисовать человека, пусть он начнет с головы, потом нарисует глаза. Обычно, как только ребенок рисует первую линию, дальше он может продолжить сам. Если это дом, пусть он начнет с входной двери, или с окна, или даже дерева, если возле дома есть деревья.

«Я хочу играть, а не рисовать»

Ребенок может настаивать на играх, особенно, если в Вашем кабинете есть игрушки. В таком случае возьмите секундомер, настольные или наручные часы и объясните ему, что дадите ему 10 минут на то, чтобы он поиграл. По истечении этих 10 минут он должен будет начать рисовать. Если он захочет (но обычно этого не происходит), он сможет вернуться к играм еще на 10 минут после того, как закончит рисунок.

Если он все еще настаивает на играх, начните рассказывать его историю и при этом рисовать на бумаге. Затем спросите его, не хочет ли он изменить рисунок. Дайте ему карандаш, чтобы он что-то изменил или добавил к Вашему рисунку. Постарайтесь ободрить его, чтобы он продолжил рисовать. Возможно, Вам придется начать рисовать первым несколько раз, но вскоре он станет делать это сам, потому что ему не будет нравиться то, что Вы рисуете вещи совсем не так, как они, по его мнению, должны выглядеть.

«Я не думаю, что это поможет»

Скажите ему, что знаете, что это кажется странным, может быть даже глупым, но это поможет легче справиться со случившимся. Возьмите буклет и покажите ему рисунки других детей, объясните, что им рисование помогло. Спросите, не хочет ли он просто попробовать и посмотреть, не поможет ли рисование и ему.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у Вас есть рисунки детей, с которыми Вы работали, воспользуйтесь ими. Выберите наиболее простые из них. Возможно, изначально это повлияет на то, что он будет рисовать, но вскоре он начнет рисовать именно свою собственную историю и мысли.

«Я не хочу»

Скажите, что Вы его понимаете. Объясните, что одна из реакций на травму это нежелание думать или говорить о ней. Это тяжело. Это пробуждает в нас неприятные чувства. Объясните, что, чем дольше он избегает этих неприятных чувств, тем больше и неприятнее они будут становиться. Скажите, что это нормально, если он не хочет рисовать, но спросите, не хочет ли он просто попробовать, ведь прекратить он может в любой момент.

Чтобы объяснить ребенку, почему возвращение к травме помогает, Вы можете рассказать ему следующую историю:

«Я знаю, что тебе тяжело даже просто находиться здесь. Конечно, совсем несправедливо, что такое произошло. Это ужасно. Это как будто ты идешь в кино на очень страшный фильм, а потом не можешь заснуть ночью. Ты слышишь в доме звуки, которые раньше никогда не слышал, и начинаешь вздрагивать от каждого шороха. Потом ты снова смотришь этот фильм, может быть еще несколько раз. Что происходит тогда? Он больше не пугает тебя так сильно. И этим мы здесь и занимаемся. Мы помогаем тебе вернуться к тому, что тебя так травмировало, чтобы ты больше из-за этого не переживал и не боялся. Давай попробуем. Чтобы сделать это немного проще, я буду задавать тебе вопросы о том, что ты рисуешь. С чего ты хочешь начать свой рисунок? Начнем с этой детали, а потом займемся и другими».

Как говорилось ранее, ребенок может сразу же начать с деталей травмы. Было бы уместным попросить его нарисовать тело жертвы (задание 1.5). Другие дети могут начать, не уделяя особого внимания деталям травмы. Многие дети, с которыми мы работали, когда их просили нарисовать что-нибудь, о чем они могли бы рассказать историю, рисовали себя. История, конечно, касалась самого ребенка, и нужно было помочь ему ее проработать и завершить. После этого внимание ребенка было направлено на какой-то аспект травмы, а затем и на жертву.

О РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Ребенок не может забрать рабочую тетрадь домой. До окончания всех Ваших занятий с ребенком она остается у Вас. Причиной является седьмое занятие, на котором ребенок расскажет свою историю родителям, используя рабочую тетрадь. Вы заранее подготовьте родителей к этому, для того, чтобы их оценка рисунков ребенка была очень положительной.

О ТОЛКОВАНИИ

Рисование в данном процессе используется не для того, чтобы оценить или истолковать возможный клинический диагностический материал. Оно используется как психомоторная деятельность для «стимулирования» органов чувств, чтобы высвободить воспоминания, связанные с ПЭТ, находящиеся внутри ребенка. Травму можно испытать, но ее нельзя понять или знать о ней все. Перенесение травмы часто является процессом восприятия, особенно для детей.

Толкование рисунков предполагает наличие многолетнего опыта работы с получением, как минимум, степени магистра по арт-терапии или психологии. Мы не рекомендуем заниматься этим. Это не приносит пользы ни ребенку, ни Вам самим. Попытки толкования рисунков могут ввести Вас в заблуждение и негативно сказаться на процессе восстановления ребенка после ПЭТ.

Ваша задача в процессе рисования – побудить ребенка рисовать о своем собственном опыте и рассказывать свою историю. Тем самым, давая Вам лучшее представление о том, каким он видит свой страх, он освобождается от него. Этот процесс помогает снова обрести чувство внутреннего контроля над происходящим и придает ему силу. Просто выражая любопытство и проявляя интерес к тому, что ребенок рисует, Вы предоставляете необходимые ему средства и возможности уменьшить влияние его пугающих сенсорных воспоминаний и заменить их более положительными и приятными воспоминаниями.

1 НАЧНИТЕ БЕСЕДУ

Как начать:

Мы рекомендуем структурировать цель интервью следующим образом:

- ⇒ *Мы находимся здесь из-за того, что произошло... (из-за убийства твоего брата, внезапной смерти твоего лучшего друга и т.д.)*
- ⇒ *Когда с нами случаются такие вещи, внутри нас также могут возникнуть самые разные новые чувства и мысли, с которыми мы раньше не сталкивались. Нам могут сниться кошмары, нам может быть грустно или страшно, мы можем злиться или просто не хотим думать о том, что случилось.*
- ⇒ *Я разговаривал (а) с другими детьми, которые пережили такие же события, как и ты; события, которые заставили их ощущать или думать о многих вещах, которые возможно ощущаешь или о которых думаешь и ты.*
- ⇒ *Они научили меня многому, что, я уверен (а), поможет мне помочь тебе почувствовать себя лучше, но сначала давай я покажу тебе свой кабинет...*

2 ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКУ СВОЙ КАБИНЕТ

Дайте ребенку время на то, чтобы он рассмотрел Ваш кабинет, игрушки и т.д., чтобы почувствовать себя более расслабленным, и/или пусть он покажет и расскажет Вам о сувенирах, альбоме, фотографиях и т.п., которые он принес с собой. Это не обязательно в работе с подростками. Мы уверены, что у Вас уже имеется достаточно опыта в работе с детьми, чтобы помочь им почувствовать себя абсолютно комфортно уже на первом занятии.

ПРИМЕЧАНИЕ: Тем не менее, не забывайте, что, как правило, когда дело касается травмы, ребенок более чем просто охотно рассказывает о самых мелких ее подробностях, чтобы сделать нас свидетелем их ужасающего опыта. Уже то, что на первой Вашей встрече Вы даете ему возможность поговорить об этом, часто очень помогает ребенку. Гораздо чаще сам специалист, а не ребенок, чувствует себя неловко из-за «чрезмерной» откровенности и того, как быстро ребенок открывается. Большинство специалистов, которые апробировали эту программу, были удивлены, как быстро и охотно дети рассказывали свою историю.

3

ПРОСМОТР ФИЛЬМА / ЧТЕНИЕ КНИГИ

Необходимые материалы: Книга и фильм «Ты не один» - покажите ребенку фильм, прочитайте книгу

После того, как ребенок осмотрит Ваш кабинет, игрушки и покажет принесенные им сувениры, скажите ему, что подобное произошло не только с ним. Скажите, что хотите показать ему фильм о других детях, которые тоже пережили очень неприятные и сложные события. Это поможет нормализовать его состояние и побудить его закончить первую серию рисунков. (Заранее просмотрите фильм. Если он Вам кажется неуместным, используйте только буклет). Вы можете сказать ребенку: *«У меня есть фильм о детях, которые находились в ситуациях, похожих на твою. Мне бы очень хотелось узнать, что ты думаешь об этом фильме, и считаешь ли ты, что мне следует показывать его другим детям...» и т.п.*

После просмотра фильма – вместе с ребенком просмотрите буклет «Ты не один»

Дополнительное задание (по необходимости): Возможно, Вы посчитаете нужным прочитать книгу «Смелый Барс». Это цветная книга со множеством иллюстраций, изданная TLC, о котенке, который пережил ПЭТ и о Анне-помощнице – соседской кошке, помогающей Барсу стать «Смелым Барсом». Это универсальная книга, которая подходит в любой ситуации. Это книга, помогающая подготовить ребенка ко всем последующим Вашим занятиям. (В конце этой книги Вы можете найти рекомендуемые TLC ресурсы).

4

ЗАДАНИЕ 1.4

Попросите ребенка заполнить задание 1.4 и рассказать о рисунке, на котором изображен он сам – о чем он думает, что делает, видит, чувствует. После этого переходите к следующему заданию.

ПРИМЕЧАНИЕ: В конце Вашей встречи сделайте копии страниц с выполненными заданиями: одну из них оставьте для своего отчета, другую вложите в рабочую тетрадь ребенка. Вы можете сделать копии и скрепить их, чтобы ребенок использовал их вместо оригинала. Ребенок не должен забирать рабочую тетрадь домой. Он получит ее только после того, как выполнит все включенные в нее

задания. Скажите ему о том, что он получит книгу после того, как выполнит все задания. Вам также понадобится время для того, чтобы подготовить родителей ребенка к совместному занятию, на котором они увидят рабочую тетрадь (занятие седьмое).

5 ЗАДАНИЯ 1.5 И 1.5А

Необходимые материалы:

- ⇒ Цветные карандаши
- ⇒ Страницы с заданиями 1.5 и 1.5а
- ⇒ Четыре чистых листа бумаги формата А4 – предложенный список вопросов о ПЭТ

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, если Вы не посещали презентации TLC «Травма у ребенка I, II», которые в течение двух дней в подробностях описывают процесс рисования, Вы посчитаете нужным вернуться к главе первой, темой которой является процесс рисования.

ПРИМЕЧАНИЕ: На данном этапе ребенок должен будет нарисовать один аспект произошедшего с ним и должен будет рассказать Вам об этом. Он также должен будет нарисовать тело жертвы. Во время выполнения ребенком этого задания Вы должны молчать – ребенок будет в это время через психомоторные движения своего тела пытаться выразить свою травму в визуальных образах.

Скорее всего, Вы убедитесь в том, что большинство детей/подростков, работающих с Вами, сразу же начнут рисовать.

Ребенок может сделать рисунок и рассказать историю о чем-то, что никак не связано с тем, что он пережил. Это означает, что ему нужно начать именно с этого. Именно там он может найти нужное ему успокоение. Задайте ребенку вопросы о рисунке и его истории точно так же, как если бы они касались перенесенной им травмы. Уделите этому не более десяти минут, затем вернитесь непосредственно к заданию. Например: *«Знаешь, _____, мы здесь, чтобы поговорить о _____ (произошедшее с ребенком). Сейчас нарисуй для меня что-то, что связано с тем, что произошло, о чем ты мог бы мне рассказать».*

Сейчас начинается процесс, непосредственно связанный с ПЭТ. Когда ребенок закончит свой рисунок произошедшего, расспросите его о каждой детали рисунка.

Задайте вопросы разного характера, например: «А что это за линия?», «Расскажи мне об этом круге». Ваше любопытство положительно скажется на желании ребенка выполнять следующие задания и вовлечет его в процесс.

Если он рисует маленькие лица, попросите его нарисовать то же лицо на другом листе бумаги, чтобы Вы смогли рассмотреть его. Если ребенок не нарисовал самого себя, спросите его, где он, и попросите его добавить на этот рисунок самого себя. Спросите, не забыл ли он нарисовать кого-нибудь. Если кого-то не хватает, попросите его добавить на рисунок этого человека и рассказать о нем.

По мере того, как ребенок рассказывает Вам свою историю, Вы лучше сможете понять серьезность произошедшего, его реакции на случившееся, его способность справиться с травмой.

Ребенок может хотеть избегать неприятных воспоминаний, и он может заменить настоящие подробности или исход случившегося на вымышленные. Он может исключить важные детали, например свое присутствие во время случившегося. Некоторые дети, наоборот, могут концентрироваться на какой-то отдельной стороне своей реакции и будут постоянно возвращаться к темам, связанным с этой реакцией, например, страху перед тем, что может произойти в будущем.

Использование приведенных ниже вопросов, непосредственно связанных с травмой, поможет Вам и ребенку сосредоточиться на произошедшем. Вопросы связаны непосредственно с произошедшим и реакциями ребенка на это. Они демонстрируют весь спектр возможных посттравматических стрессовых реакций у ребенка.

Начало выполнения задания

ПРИМЕЧАНИЕ: Рабочая тетрадь включает задание 1.5 «Вот что произошло» и 1.5а «Это мой... (тело жертвы)». Начните с задания 1.5, но имейте под рукой чистые листы бумаги формата А4, на случай, если Вам или ребенку захочется более подробно описать историю и добавить какие-то детали. В «Травме у ребенка II» обучающиеся работе с травмированными детьми узнают, что не следует слишком торопиться переходить к дополнительным рисункам, потому что изначальный рисунок, как правило, включает в себя много частей рассказа ребенка. Зная, как нужно рассматривать каждую отдельную тему о травме, которую предоставляет ребенок, можно облегчить его задачу при рассказе. Тем не менее, если дополнительные рисунки все же будут сделаны, они будут иметь большое значение. В конце занятия их можно приложить к рабочей тетради.

Когда ребенок справится с заданием 1.5, попросите его рассказать Вам о том, что он изобразил на рисунке, и продолжайте показывать свою заинтересованность, чтобы побудить ребенка рассказать о каждой детали рисунка, как было описано ранее.

Вопросы, поощряющие рассказ

Вопросы сгруппированы согласно тому, какой аспект травмы упоминается ребенком в процессе рисования. Сделайте копию этих вопросов, чтобы воспользоваться ими во время занятия.

- ⇒ Нет строгой последовательности, в которой должны быть заданы вопросы.
- ⇒ Сам ребенок подсказывает Вам, какие вопросы и когда задавать.
- ⇒ Ваша задача – сделать так, чтобы ребенок рассказал о своем рисунке.
- ⇒ Проявляйте любопытство. Спрашивайте ребенка о разных фигурах, линиях (например «А что это за линия?»), выражении лица («А какое это лицо...? веселое, грустное, озадаченное, разъяренное и т.д.»).
- ⇒ Показывая интерес к его рисункам, Вы сможете пробудить в нем желание поделиться с Вами подробностями своей травмы так, как может сделать это только он сам, наиболее приемлемым для себя способом.

Эти вопросы Вы можете найти в конце данного занятия. Используйте их во время беседы с ребенком.

Общие вопросы о людях на рисунке

- ⇒ *Кто этот человек?*
- ⇒ *В каких отношениях Вы с ним находитесь? (Чье это животное? если нарисовано животное)*
- ⇒ *Что они делают? О чем думают? Что чувствуют?*
Кто еще был там, когда это произошло? (Пусть ребенок нарисует тех, кого не включил в рисунок).
- ⇒ *Ты тоже там был?* (Если да, и ребенок не нарисовал себя, пусть он нарисует и себя; спросите, что он делал, о чем думал, что его беспокоило и т.д.).

Сенсорные воспоминания

- ⇒ *Что ты делал, когда это случилось? (Что ты делал, когда узнал о том, что случилось?).*
- ⇒ *Какие звуки ты слышал, когда это случилось (или когда ты узнал о том, что случилось)?*

- ⇒ Есть ли что-то, что напоминает тебе о том, что случилось, если ты это трогаешь?
- ⇒ Что ты видел?

Тревога

- ⇒ Что из случившегося тревожит тебя больше всего?
- ⇒ Что еще, как ты думаешь, может произойти?
- ⇒ Что тревожит тебя больше всего сейчас?

Страх

- ⇒ Что из случившегося напугало тебя больше всего?
- ⇒ Что пугает тебя сейчас, после того, как это произошло?
- ⇒ Что ты делаешь сейчас, если тебе страшно?
- ⇒ Что было для тебя самым сложным?
- ⇒ Что является для тебя самым сложным сейчас?

Гнев

- ⇒ Что бы ты хотел, чтобы произошло с тем, кто виноват в случившемся?
(Вы можете попросить ребенка нарисовать этого человека и то, что ребенок хотел бы, чтобы произошло с ним).
- ⇒ Что злит тебя сейчас?
- ⇒ Что ты делаешь сейчас, если злишься?

Ответственность

- ⇒ Есть ли что-то, о чем ты хотел бы сказать покинувшему тебя человеку до того, как он умер, был убит?
- ⇒ Что-то, что ты не должен был говорить ему?
- ⇒ Есть ли что-то, что ты не должен был делать? Должен был сделать, но не сделал?

ПРИМЕЧАНИЕ: Вопросы могут быть изменены, чтобы соответствовать конкретным событиям (развод, расставание и т.д.), например, «С кем ты больше не видишься? Кто с вами больше не живет? Что произошло? Почему ты больше не видишься с этим человеком?» и т.п.

Задание 1.5а

Это задание называется «Это мой...». После того, как ребенок завершил свой рассказ и остальные рисунки (задание 1.5), попросите его нарисовать тело мертвого, серьезно больного или искалеченного человека, как выглядел его родитель, когда ушел от них, как выглядело тело самого ребенка, после произошедшего, после болезни и т.п.

После того, как ребенок нарисует тело/человека, спросите его о следующем:

- ⇒ *Что именно произошло?*
- ⇒ *Как ты думаешь, о чем думал этот человек (или ты), когда это произошло?*
- ⇒ *Если бы этот человек мог что-то сказать, как ты думаешь, что он сказал бы (или что он сказал)?*
- ⇒ *В какой части тела ты ощущал это больше всего?*
- ⇒ *Что беспокоило тебя больше всего?*
- ⇒ *Что в умершем / искалеченном человеке нравилось тебе больше всего?*
- ⇒ *(Если жертвой был ребенок) Что, до того, как это произошло, тебе в себе самом нравилось больше всего?*

ПРИМЕЧАНИЕ: Травмированный ребенок часто (скрывая это от других) не может забыть ужасную картину того, как выглядело тело близкого ему человека, когда он умер, был убит или искалечен, или как сильно изменился он сам. Эта картина может быть для него настолько ужасной, что он может представлять себе этого человека только в состоянии полного счастья и умиротворения.

Цель этого задания в том, чтобы дать ребенку возможность поделиться с Вами своим страхом и теми ужасами, которые рисует его сознание, найти успокоение и избавиться от этого страха, нарисовав и описав тело (свое тело или тело жертвы), даже если это тело и не похоже на настоящее и мало чем напоминает о случившемся, потому что (по мнению ребенка) он должен сохранить его невредимым.

Это одна из самых ценных возможностей, которую можно предоставить травмированному ребенку. Большинство окружающих его взрослых, в том числе и специалисты, не предоставляют ребенку этой возможности, боясь, что это лишь снова травмирует его. Такое поведение заставляет ребенка чувствовать себя одиноким и отдаляет его от окружающих его взрослых. Обычно такое поведение заставляет ребенка думать, что с ним «что-то не так». Это лишь усиливает негативное влияние, которое оказывают ужасные картины, которые он рисует в своем сознании, заставляя его чувствовать себя еще более незащищенным, бессильным, неполноценным.

Проще говоря, возможность нарисовать и рассказать о теле жертвы может помочь ребенку освободиться от своего страха и по-новому увидеть Вас как

взрослого, готового помочь и выслушать, взрослого, переживающего за него. Мобилизуется вновь обретенное чувство силы, способной помочь ему выиграть битву, которая решит, останется ли он охваченной ужасом жертвой или выйдет из битвы победителем.

Размышления:

Не говорите об этом, пока ребенок рисует, так как это сократит рассказ ребенка о его рисунке. После того, когда задание 1.5а выполнено, скажите следующее:

- ⇒ *Вспоминать и говорить о умершем человеке или о маме / папе, которая(ый) больше не живет с тобой, нормально.*
- ⇒ *Вполне нормально и скучать по ним, правда?*
- ⇒ *Пусть даже их больше и нет рядом, мы все же можем вспоминать о них, правда?*
- ⇒ *В случае серьезной травмы – Если кто-то серьезно пострадал, возможно, он никогда больше не будет таким как прежде. Может быть, он никогда больше не сможет делать то, чем раньше занимался вместе с тобой. Но мы ведь все равно можем продолжать любить этого человека, ведь так? И мы можем скучать по тому, каким он был раньше, правда?*
- ⇒ *Это нормально, вспоминать о чем-то веселом, связанном с этим человеком.*
- ⇒ *Это нормально, веселиться и радоваться, даже если нам и не хватает этого человека и нам иногда грустно из-за того, что его больше нет рядом.*

Меня зовут _____.

Мне _____ лет, и я учусь в _____ классе.

Мне было _____ лет, когда _____.

Это я:

1.5

Это рисунок того, что произошло с _____ :

Вот рисунок того, что произошло и из-за чего я заболел:

● СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ●

Это рисунок того, что произошло, когда мне сделали больно:

Это рисунок того, что произошло, когда я пострадал:

ОПАСНАЯ ТРАВМА

Это рисунок того, что произошло, из-за чего развелись мои родители:

Это рисунок того, что произошло, когда меня отдали
на воспитание чужим людям:

ПЕРЕДАЧА ПОД ОПЕКУ

1.5a

Это мой _____.

Он _____.

1.5a

Так выглядит моя болезнь:

■ СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

1.5a

Это я, когда мне сделали больно:

НАСИЛИЕ

1.5a

Это я, когда я пострадал в аварии:

ОПАСНАЯ ТРАВМА

1.5a

Это я, после развода моих родителей:

РАЗВОД

2 ЗАНЯТИЕ

СТРАХ И ТРЕВОГА

Необходимые материалы:

- ⇒ Страницы с заданиями 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 и 2.6
- ⇒ Пластилин или глина для лепки
- ⇒ Лист бумаги формата А2
- ⇒ Игрушечные животные (включены в набор)
- ⇒ Карточка размером 7х12.5 см, смываемые чернила, штемпельная подушечка
- ⇒ Цветные карандаши или фломастеры с тонким стержнем
- ⇒ Задание «Список вопросов о безопасности»

Цели занятия:

Помочь ребенку понять:

- ⇒ что вполне естественно испытывать чувство страха или беспокойства, если близкий ему человек умер, был убит, оказался искалечен, уехал и т.п.
- ⇒ что испытывать чувство страха или беспокойства не значит, что что-то не в порядке.
- ⇒ что даже когда он один, испытывает чувство страха или беспокойства, он может делать определенные вещи, которые могут помочь ему справиться с этими чувствами.
- ⇒ определить, каким образом дети пытались справиться со своими страхами.

Структура занятия:

- ❶ Начало беседы – Задание 2.1, Рисуем чудовище
- ❷ Задание 2.2, Когда мне страшно
- ❸ Задание 2.3, Моя самая большая тревога
- ❹ Задание 2.4, Это мой друг – карточка размером 7х12.5 см, штемпельная подушечка, цветные карандаши
- ❺ Мой самый лучший друг
- ❻ Отпечаток большого пальца руки, список вопросов о безопасности или глина и игрушечные животные.

Другие задания, которые могут помочь ребенку справиться с вопросами безопасности (эмоциональной и физической).

ПРИМЕЧАНИЕ: Заранее подготовьте для ребенка какой-нибудь подарок, чтобы порадовать его в конце занятия – это может быть печенье или сладости, Вы можете сыграть с ним в игру и т.п.

1

ЗАДАНИЕ 2.1 – ЧУДОВИЩЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Это задание дает ребенку возможность, продемонстрировать свою силу над страхом. Это также дает Вам возможность успокоить ребенка, объяснить ему, что страх – это нормальное чувство, и что иногда нам нужен кто-то, кто мог бы сказать нам, что нужно делать, если нам страшно.

Как начать:

Иногда из-за произошедшего с нами мы видим страшные сны или к нам в голову приходят страшные мысли. Иногда мы просто боимся. Часто это похоже на поход в кино, на фильм ужасов, когда на протяжении нескольких дней после его просмотра мы не можем забыть об этом фильме и даже во сне продолжаем видеть страшные сцены из него. Нормально ли это, бояться? Да, все мы боимся, даже взрослые. Я помню, как-то... (приведите пример из собственной жизни).

Я хочу, чтобы ты (с помощью задания 2.1) нарисовал любое чудовище или страшного человека. Затем нарисуй себя и то, как бы ты обошел это страшное чудовище/человека, чтобы добраться до сундука с сокровищами в углу. (Вы можете заменить слово «сокровище» каким-то другим, назвав что-то, что было бы сокровищем для ребенка, с которым Вы работаете).

Когда ребенок закончил рисовать, попросите его детально описать рисунок чудовища/страшного человека и то, как он добрался бы до сокровища.

Вопросы:

- ⇒ Что делает чудовище/человек?
- ⇒ О чем оно/он думает?
- ⇒ Что это за чудовище/страшный человек?
- ⇒ Кто этот человек? (если ребенок нарисовал человека)
- ⇒ Какой это человек?
- ⇒ Как ты попадешь к сокровищу?

ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте готовы к тому, что некоторые дети могут сказать, что чудовище слишком большое и страшное и они не могут обойти его. Эти дети все еще находятся в «психическом» плену своего страха. Попробуйте подбодрить ребенка, сказав например: *«Иногда нам страшно, потому что мы не знаем, как себя вести, что делать. Я научу тебя тому, что ты можешь делать, чтобы во время следующих наших встреч так не бояться»*. Если ребенок не может придумать, как ему обойти чудовище, скажите ему, что это не страшно. Если он не знает, как это сделать сейчас, он может вернуться к этому в следующий раз или Вы можете помочь ему.

2

ЗАДАНИЕ 2.2 – КОГДА МНЕ СТРАШНО

После выполнения первого задания, перейдите к заданию 2.2. Начните с вопроса *«Что/кто пугает тебя больше всего после того, что произошло, и что ты делаешь, когда боишься?»*. После этого расскажите ребенку о том, что в таких случаях делают другие, а затем помогите ему определить, что еще он мог бы делать, когда испытывает страх. Запишите его ответы. Закончив это, переходите к третьему заданию.

3

ЗАДАНИЕ 2.3 – ТРЕВОГА

Как начать:

Иногда, то, что нас пугает, очень нас тревожит. Мы думаем об этом, видим это во сне. Скажи, после того, как это произошло, что тревожит тебя больше всего? Пусть ребенок напишет о своей тревоге сверху на странице с заданием 2.3 или сделайте этого за него, если он сам этого не может.

После этого скажите ему, что Вам хотелось бы знать, какого размера его тревога. Очень большая? На весь лист? Или маленькая, не больше уголка странички? Затем он должен закрасить прямоугольник, который наилучшим образом описывает, насколько велика сейчас его тревога.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это задание включено также в занятие 8. Та же тревога, скорее всего, уменьшится в размере. Если она останется такой же, это означает, что, несмотря на Ваши усилия, беспокойства ребенка остались прежними и что возможно ребенку нужна дополнительная помощь.

После выполнения задания 2.3 подумайте над следующим:

Размышления:

- ⇒ *Если идет дождь, то он ведь когда-то заканчивается, правда? ДА. И тревоги тоже не остаются с нами навсегда.*
- ⇒ *Иногда кажется, что с некоторыми нашими тревогами мы не можем справиться, никак не можем от них избавиться.*
- ⇒ *Также мы не можем заставить дождь прекратиться, но ведь он прекращается, правда? ДА.*
- ⇒ *Если идет дождь, разве мы не находим себе какое-нибудь занятие, пока он не прекратится? Конечно находим. Мы играем, читаем и т.д. Поэтому, если нам страшно или мы беспокоимся, очень важно знать, что мы можем делать, пока страх или тревога не уйдут. (Спросите ребенка, чем он мог бы заниматься, если бы испытывал чувство тревоги. Сделайте несколько предложений, например, рассказать об этом своему/своим родителю/родителям, порисовать, пойти на улицу и поиграть и т.п.).*

4

ЗАДАНИЕ 2.3 – ОТПЕЧАТОК МОЕГО ПАЛЬЦА КАРТОЧКА РАЗМЕРОМ 7 X 12.5 CM • ШТЕМПЕЛЬНАЯ ПОДУШЕЧКА • ЦВЕТНЫЕ КАРАНДАШИ

Как начать:

Если кто-то, кого мы знаем, умер или оставил нас, или если с нами происходит что-то плохое, мы иногда боимся и чувствуем себя одинокими. Если нам страшно, хорошо иметь друга, с которым мы могли бы поиграть и поговорить. Но у нас не всегда есть настоящий друг, потому что он может уехать куда-то на каникулы или по какой-то причине не может играть с нами. Иногда можно представить себе,

что у нас есть друг, и этот воображаемый друг может помочь нам чувствовать себя лучше и не так бояться. Сегодня мы попробуем создать воображаемого друга.

Пример выполнения задания:

1. Возьмите карточку размером 7 x 12.5 см.
2. Надавите большим пальцем на штемпельной подушечке, затем на карточке. (См. пример в книге «Какого цвета твоя боль?»).
3. На отпечатке пальца нарисуйте лицо и добавьте необходимые на Ваш взгляд детали, например волосы, шляпу, тело и т.д.
4. Дайте воображаемому другу имя и расскажите историю о том, как он помогает Вам почувствовать себя лучше, например, заставляет Вас смеяться, шутить, любит делать то же, что и Вы и т.п.

Пример истории: *Моего друга зовут Тягуша. Я его назвал(а) Тягушей, потому что ему очень нравятся большие бутерброды с тягучим арахисовым маслом. Иногда он намазывает на хлеб столько арахисового масла, что когда он пытается со мной поговорить, его рот выглядит вот так (покажите) и я не могу понять, что он пытается сказать мне, но это меня очень веселит. Иногда, когда мне страшно, я представляю себе, что Тягуша и я едим много-много арахисового масла, доставая его пальцами прямо из банки. Наши пальцы слипаются, и мы смеемся. Иногда, если я думаю о Тягуше, мне становится лучше.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Это упражнение поможет ребенку почувствовать контроль над своими чувствами, даже если в данный момент (когда ему особенно нужна помощь) рядом нет никого, кто мог бы ему помочь. Это помогает ему понять, что он не беспомощен и не бессилен, если он один, и что, несмотря на страх, он может смеяться и лучше себя чувствовать.

Описание выполнения задания:

Дайте ребенку карточку размером 7 x 12.5 см, чтобы он оставил на ней отпечаток своего большого пальца, который и станет его воображаемым другом. Пусть он даст своему другу имя. (Его можно написать на странице с заданием 2.4 в конце занятия).

ПРИМЕЧАНИЕ: Возможно, Вы захотите, чтобы после выполнения этого задания ребенок сделал еще одного друга на другой карточке. Он мог бы положить его себе в карман, в свой портфель, шкаф и т.п., чтобы он был рядом с ним или им можно было воспользоваться, если ребенку это будет необходимо.

Подведение итогов (после выполнения данного задания):

- Бояться – это нормально?
- Да, все мы иногда боимся, даже взрослые.

- Что можно сделать, если боишься?
- Можно рассказать об этом маме, учителю, друзьям, мне. (См. Задание 2.2).

- Это нормально, испытывать все те чувства, которые испытываю я, если случается что-то такое?
- Да, злость, грусть, страх, печаль – все это нормально. Ты можешь рассказать об этом своему воображаемому другу, а потом, когда твои родители или настоящий друг рядом, ты можешь рассказать об этом и им. Ты также можешь поговорить со своим домашним животным или любимой игрушкой, потому что иногда они для тебя, как настоящий друг.

5 СПРОСИТЕ РЕБЕНКА

Отпечаток твоего пальца – это твой воображаемый друг. Интересно, а кто твой самый лучший друг? (также можно называть домашних животных)

Спросите о следующем:

1. Что тебе больше всего нравится в _____ ?
2. Как ты подружился с _____ ?
3. Как давно вы дружите?
4. У тебя были другие такие друзья, как _____ ?
5. _____ все еще твой друг? (Если нет) Что случилось?

Подведение итогов:

Иногда друзья остаются друзьями совсем недолго. Иногда – очень долго. Иногда у нас на протяжении какого-то времени нет друзей, и это тоже нормально. Иногда нашим друзьям тоже страшно, и они тоже не знают, что им делать, но очень важно, хотя бы иметь возможность рассказать своим друзьям или кому-то вроде меня, что тебя беспокоит или пугает.

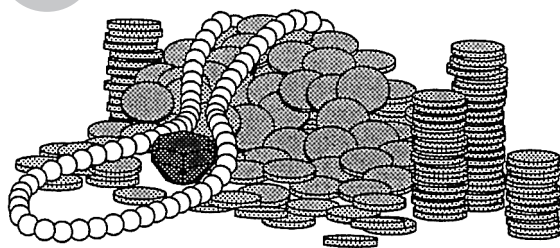
Дополнительные задания:

Задания 2.6, 2.6a и 2.6b не требуют разъяснений. Они связаны с понятием безопасности. Прибегать к ним нужно в случаях, когда вопросы безопасности особенно тревожат ребенка.

Конец занятия:

Сегодня ты очень хорошо поработал и заслужил небольшой подарок. (В качестве подарка Вы можете выбрать для ребенка что-нибудь вкусное или подарить ему маленький сувенир, Вы можете сыграть с ним в игру и т.д. Заранее решите, что это будет.)

Это чудовище:



Что я делаю, если мне страшно:

Если другим страшно, они:

иногда прячутся

иногда никому не говорят, как сильно они боятся

иногда чувствуют, как их живот сводит от страха

иногда плачут

иногда так напуганы, что становятся совсем неуклюжими или попадают в неприятности.

Все это нормальные реакции. Испытывать страх — нормально, но важно знать, что мы можем сделать, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Когда мне страшно, я также могу:

Это моя самая большая тревога:

Размер моей тревоги в настоящий момент:

Это мой воображаемый друг.

Его зовут _____.

приклейте карточку с отпечатком пальца сюда

Место, где мой друг будет чувствовать себя в безопасности:

Что делают другие, чтобы чувствовать себя в безопасности:

идут к соседям или друзьям

звонят бабушке или идут к ней в гости

звонят в службу экстренной помощи, если случилось что-то по-настоящему серьезное

рассказывают об этом родителю или учителю.

Если я чувствую себя незащищенным, я могу:

Список вопросов о безопасности

Пусть ребенок выберет, насколько защищенным/незащищенным он чувствует себя в следующих ситуациях. Маленькие дети для выставления оценок могут пользоваться нарисованными лицами с простыми объяснениями вроде: "Этот мальчик/девочка чувствует себя в безопасности — в серьезной опасности".



1 – в безопасности



2 – нормально

3 – в какой-то степени
в опасности4 – в серьезной
опасности

<u>Оценка</u>	<u>Место</u>
___ 1.	Моя спальня
___ 2.	Мой дом
___ 3.	Мой район
___ 4.	Ближайший парк
___ 5.	Моя школа (в целом)
___ 6.	Коридоры в школе
___ 7.	Спортивный зал
___ 8.	Автобусная остановка
___ 9.	Туалеты в школе
___ 10.	Автобус, на котором я еду в школу
___ 11.	Столовая
___ 12.	Дорога из школы домой
___ 13.	Мой шкафчик в школе
___ 14.	В школьных кабинетах
___ 15.	В кино
___ 16.	Катаясь на велосипеде
___ 17.	В торговом центре или магазине
___ 18.	С папой
___ 19.	С мамой
___ 20.	С братом/сестрой
___ 21.	С родственниками (тетями, дядями, двоюродными сестрами/ братьями и др.)
___ 22.	С друзьями
___ 23.	На вечеринках, встречах

ЗАНЯТИЕ 3

БОЛЬ И ГНЕВ

Необходимые материалы:

- ⇒ Страницы с заданиями 3.1, 3.2, 3.3, 3.3а, 3.4, 3.5, 3.6а, 3.6b и 3.7
- ⇒ Принадлежности для рисования:

Дополнительные материалы: «Don't Pop Your Cork on Wednesday» Адольфа Мозера, (Лэндмарк Эдишнс, Инк., Канзас-Сити, Миссури). Книга настоятельно рекомендована для испытывающих трудности с контролем гнева. Используя книгу однажды, Вы будете прибегать к ее помощи снова и снова.

Цели занятия:

Помочь ребенку понять что:

- ⇒ если с кем-то, кого он знает, случается что-то плохое, он также иногда может испытывать физическую боль, и это нормально.
- ⇒ нормально хотеть, чтобы с тем, кто виноват в случившемся, произошло что-нибудь плохое, но не нормально пытаться причинить вред этому человеку или самому себе из-за случившегося.

Структура занятия:

- ❶ Задание 3.1, Вот где мне было больно
- ❷ Задание 3.2, Так выглядит моя боль
- ❸ Задание 3.3, 3.3а, Это счастливая линия, Это разъяренная линия, Так выглядит разъяренный человек
- ❹ Задание 3.4, Это тот/то, кто/что виноват(о) в случившемся
- ❺ Задание 3.5, Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, кто/что виноват(о) в случившемся
- ❻ Задания 3.6а, 3.6б, Это моя семья, Что мне нравилось больше всего, Что мне нравится меньше всего
- ❼ Задание 3.7, Я веселюсь.

1 ЗАДАНИЕ 3.1 – ГДЕ Я ОЩУЩАЮ БОЛЬ

Боль может быть физической и эмоциональной. Душевная боль может поразить все части тела ребенка. Например, часто дети, подвергнувшиеся физическому или сексуальному насилию, определяют не только физический источник боли, но и ее эмоциональное влияние на сердце или боль, которая охватывает все тело. Для них чрезвычайно важно дать Вам понять, где находится эта боль и какая это боль. Дети не сделают это сами; им необходимо предоставить возможность для этого.

Также важно знать, думает ли ребенок, что только он может испытывать такую боль. Важно дать ему понять, что те, кто прошел через то же, что и он сам, испытывали то же самое.

И снова, подобного рода задания дарят детям возможность дать нам увидеть их травму. Видя, что мы являемся свидетелями их травмы, они чувствуют себя более защищенно; это приближает их к нам, утешает их, дает им чувство того, что их понимают.

Как начать:

- ⇒ *В прошлый раз мы с тобой говорили о страхе и о том, что бояться, особенно после того, что произошло, – нормально.*
- ⇒ *Если кто-то, кого мы знаем, умер или умирает, покинул нас или серьезно болен, мы не только боимся, но также чувствуем боль внутри наших собственных тел, словно с нами что-то произошло. Некоторые могут испытывать тошноту, у некоторых сильно болит голова или даже все тело.*
- ⇒ *Иногда, если мне страшно, если я расстроен или очень волнуюсь, я... (приведите пример).*

⇒ *Я хочу, чтобы ты немного подумал, а затем разукрасил (Задание 3.1) ту часть тела, которая тебе больше всего болела, когда (ты узнал о случившемся), (ты увидел, как это произошло) и т.д.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Если сам ребенок – жертва (например, в случае насилия), просто попросите его разукрасить ту часть тела, которая болела больше всего, когда это случилось с ним (смотрите дополнительные страницы, посвященные конкретным инцидентам). После того, как он выполнит это задание, попросите его, используя карандаш или фломастер другого цвета, закрасить те места на теле, где, по его мнению, другие дети, если бы то же самое случилось с ними, испытывали бы боль.

2 ЗАДАНИЕ 3.2 – КАК ВЫГЛЯДИТ БОЛЬ

Часто ребенок не может словами описать свою боль. Но когда его просят нарисовать свою боль, можно увидеть ее интенсивность, масштаб и др. Скажите ему, что он может использовать любое количество цветов для того, чтобы нарисовать свою боль, после чего задайте ему следующие вопросы:

1. *Ты все еще ощущаешь боль?*
2. *Где ты ее ощущаешь?*
4. *Что является причиной боли, которую ты ощущаешь в настоящее время?*
5. *Что ты делаешь, если ощущаешь боль?*
6. *Это беспокоит тебя?*
7. *Что заставляет боль уйти?*

ПРИМЕЧАНИЕ: Психомоторная деятельность рисования боли имеет невероятно большое значение. Это помогает выпустить наружу и уменьшить боль и связанные с ней воспоминания, а также сделать боль меньшим бременем для ребенка. Мы становимся свидетелем его боли, и это позволяет ему посмотреть на нас как на кого-то, кто на самом деле понимает, какое огромное, незаметное для посторонних бремя, ему приходится нести внутри себя.

Альтернативное задание Вы найдете в конце книги

3

ЗАДАНИЕ 3.3 – СЧАСТЛИВАЯ И РАЗЪЯРЕННАЯ ЛИНИИ, ЗАДАНИЕ 3.3А – РАЗГНЕВАННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Как начать:

- ⇒ *Как ты наверняка и сам знаешь, душевная боль и гнев часто сопутствуют друг другу. Меня не удивит, если ты по-настоящему зол на того/то, кто/что виноват(о) в случившемся.*
1. Сначала, используя карандаш любого цвета, нарисуй счастливую линию. (Задание 3.3)
 2. Теперь нарисуй разъяренную линию. (Задание 3.3)
 3. Теперь нарисуй разгневанного человека. (Задание 3.3а)

ПРИМЕЧАНИЕ: Достаточно просто заметить, насколько разгневанно выглядит этот человек. Цель данного задания в мобилизации гнева ребенка, чтобы направить его на того/то, кто/что виноват(о) в случившемся (т.е. своеобразная подготовка к следующему заданию).

4

ЗАДАНИЕ 3.4 – ТОТ/ТО, КТО/ЧТО ВИНОВАТ(О) В СЛУЧИВШЕМСЯ

- ⇒ Продолжайте рисовать.
- ⇒ *Сейчас я хочу, чтобы ты нарисовал для меня рисунок (Задание 3.4) того, кто/что виноват(о) в случившемся. (Например, «предметом» может быть рак.)*
- ⇒ Пусть он опишет того/то, кого/что он рисует и расскажет, что он знает о нем/об этом (например, о болезни и т.д.). При необходимости используйте дополнительные страницы с данным заданием, на которых указаны некоторые конкретные причины, вызвавшие чувства гнева и боли у ребенка.

5

ЗАДАНИЕ 3.5 – Я ХОЧУ УВИДЕТЬ КАК...

Пусть ребенок сейчас нарисует (Задание 3.5) то, что он хотел бы, чтобы произошло с тем, кто/что виноват(о) в случившемся. Пусть он подробно описывает то, что происходит с этим человеком.

ПРИМЕЧАНИЕ: Важность этого задания в том, что нормализация чувства гнева/желания отомстить часто дает выйти наружу чувству вины и сопутствующему

гневу на самого себя за то, что человек не смог предотвратить случившееся. Если открыто не работать над этими чувствами, чувство ответственности за случившееся выльется в саморазрушающее поведение, которое подвергает ребенка риску стать жертвой поведения как других, так и самого себя. Чувство ответственности будет темой следующего нашего занятия. Если это чувство присутствует, ребенку часто легче справиться с ним после того, как была проведена работа над проблемами, связанными с гневом.

Подведение итогов:

Если случается что-то плохое, мы иногда злимся и это нормально. Но нормально ли причинять вред другим, когда мы злимся? Нет. Нередко мы хотим, чтобы с человеком, причинившим боль нам, нашей семье или нашему лучшему другу, случилось что-то плохое. Но вовсе не нормально на самом деле пытаться причинить вред этому человеку. Но есть некоторые вещи, которые мы можем делать, если мы рассержены. Мы читаем (рекомендованную) книгу «В среду – только спокойствие». Она на самом деле может помочь, если мы рассержены.

ПРИМЕЧАНИЕ: Чтение книги «В среду – только спокойствие» – прекрасный способ осмыслить гнев. Это очень красочная и легкая для чтения книга, но в то же время она полна советов, которыми дети с легкостью могут воспользоваться. Всегда помните, что вся программа рассчитана на то, чтобы помочь ребенку на сенсорном уровне вернуть свои силу и ощущение безопасности, тем самым, уменьшая вызванный перенесенной травмой гнев. Вы можете использовать и другие материалы, но не пользуйтесь слишком когнитивными и объемными материалами, иллюстрации в которых слишком сложны для того, чтобы ребенок мог сопоставить себя с ними.

После чтения книги переходите к следующему заданию.

6

ЗАДАНИЕ 3.6А – МОЯ СЕМЬЯ

ЗАДАНИЕ 3.6В – Я ХОТЕЛ БЫ, ЧТОБЫ ОНИ...

После выполнения пятого задания начните со следующих слов:

- ⇒ *Знаешь, единственное, что ты пока не нарисовал, – это твоя семья.*
- ⇒ *Вот, возьми этот лист бумаги (Задание 3.6а) и нарисуй мне свою семью, занятую чем-нибудь. (Используйте дополнительные страницы с этим заданием, если ребенок был травмирован, когда находился в своей приемной семье и т.д.)*

Вопросы:

1. Кто каждый из этих людей? Что делает, говорит, о чем думает или что чувствует каждый из них?
2. Есть ли кто-то, кого ты не нарисовал?

ПРИМЕЧАНИЕ: Травмированные дети могут не нарисовать себя. В таком случае просто спросите: «А где ты?», после чего ребенок может нарисовать и себя. После этого задайте ему те же вопросы «Что ты делаешь? О чем думаешь? ...».

Ребенок может не нарисовать и свое домашнее животное. Спросите его об этом, пусть он нарисует своего любимца, расскажет, что ему в нем нравится; не забудьте также спросить, что животному нравится в его хозяине.

После этого:

- ⇒ На одно из наших занятий я приглашу твоих родителей, чтобы они смогли посмотреть на все твои работы, и, может быть, они для нас тоже что-нибудь нарисуют.
- ⇒ Иногда родители не знают, как они могут помочь, как сделать так, чтобы ты чувствовал себя лучше. Иногда это для них очень сложно.

Используйте страницу с заданием 3.6b, чтобы выяснить, что ребенок хотел бы, чтобы его родители сделали/не делали, когда он получил травму. (Используйте дополнительные страницы с этим заданием, на которых указаны некоторые конкретные причины получения ребенком травмы).

7

ЗАДАНИЕ 3.7 – Я ВЕСЕЛЮСЬ

Совет: используйте куклы-марионетки

Ребенок хорошо поработал на этом занятии. Во время выполнения им последнего задания Вы можете порадовать его небольшим подарком. Это задание пробудит в нем приятные и веселые воспоминания и, тем самым, является прекрасным окончанием всего занятия.

Как начать:

Знаешь, как бы тебе не хватало _____ (или как бы тяжело тебе не было, когда _____), думая о произошедшем все же абсолютно нормально веселиться

и вспоминать о хороших веселых временах. Ты сегодня действительно хорошо поработал. И я думаю, сейчас самое время немного повеселиться.

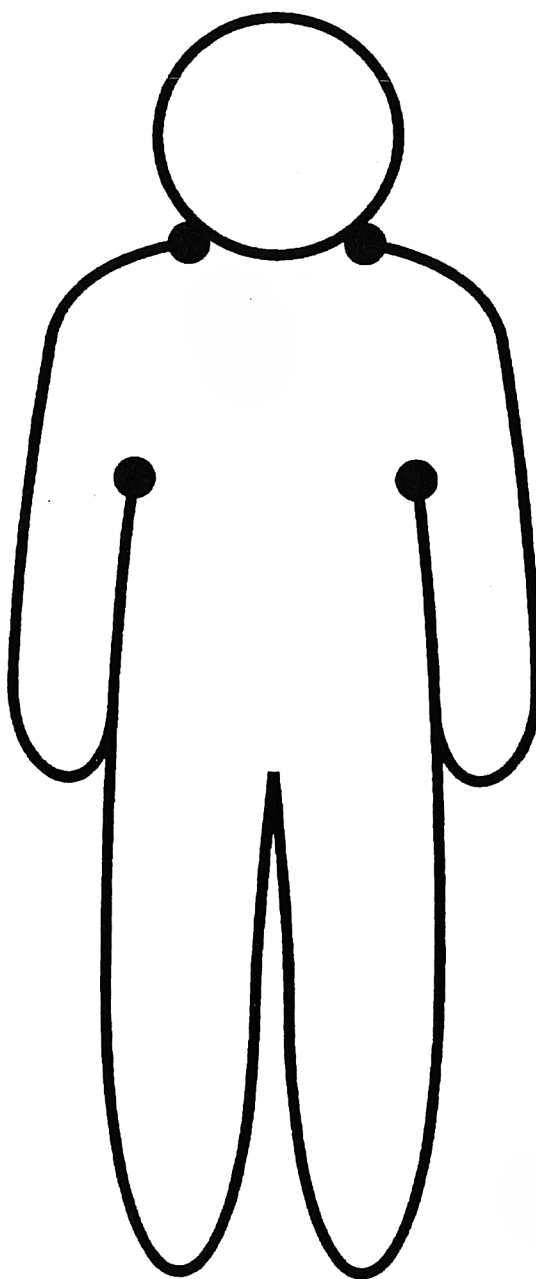
Прежде чем мы закончим, я хотел бы, чтобы ты нарисовал себя в то время, когда тебе было по–настоящему весело, до того, как умер или был искалечен близкий тебе человек/твой друг. Когда он закончит рисовать, пусть он расскажет о том, что он делает на рисунке, и подчеркните, что абсолютно нормально веселиться, даже если нам не хватает умершего или искалеченного человека, или если мы получили травму и т.д.

Если во время этого занятия Вы не успеете выполнить это задание, то начните с него следующее занятие.

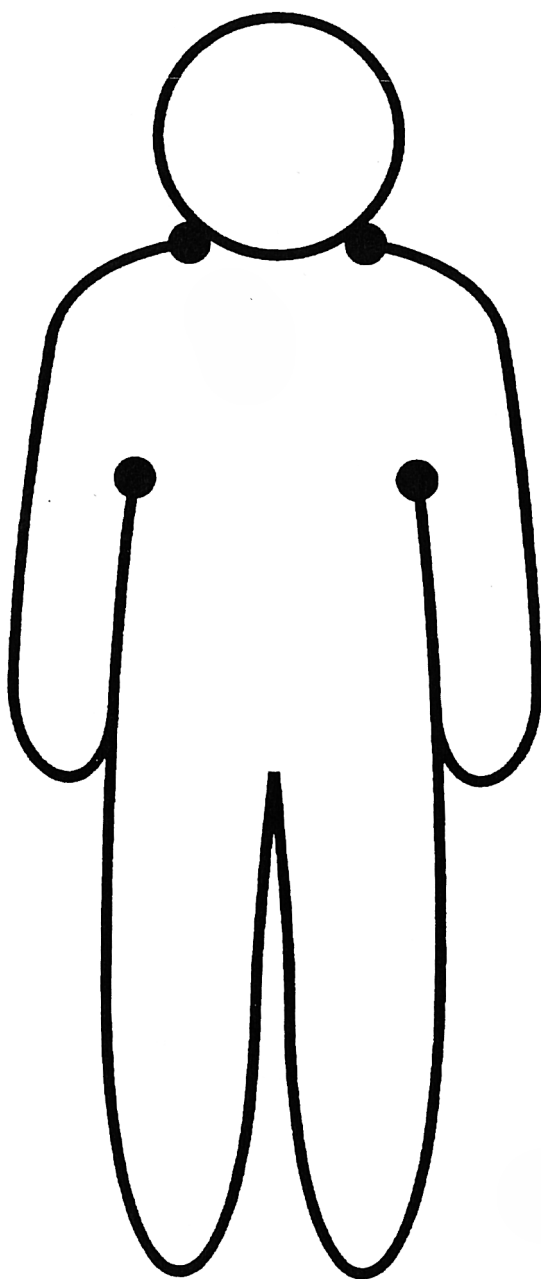
ПРИМЕЧАНИЕ: При возможности, разыграйте эту сцену с куклами–марионетками или игрушками.

Конец занятия

Вот где я сильнее всего чувствовал боль, когда это произошло:

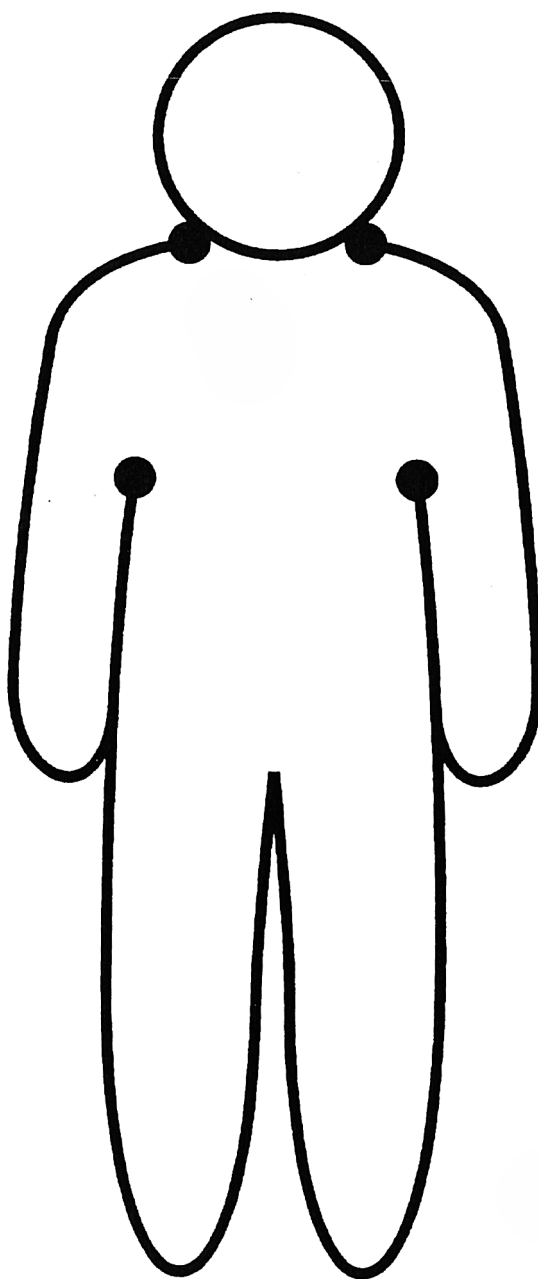


Вот где я сильнее всего чувствовал боль, когда я заболел:

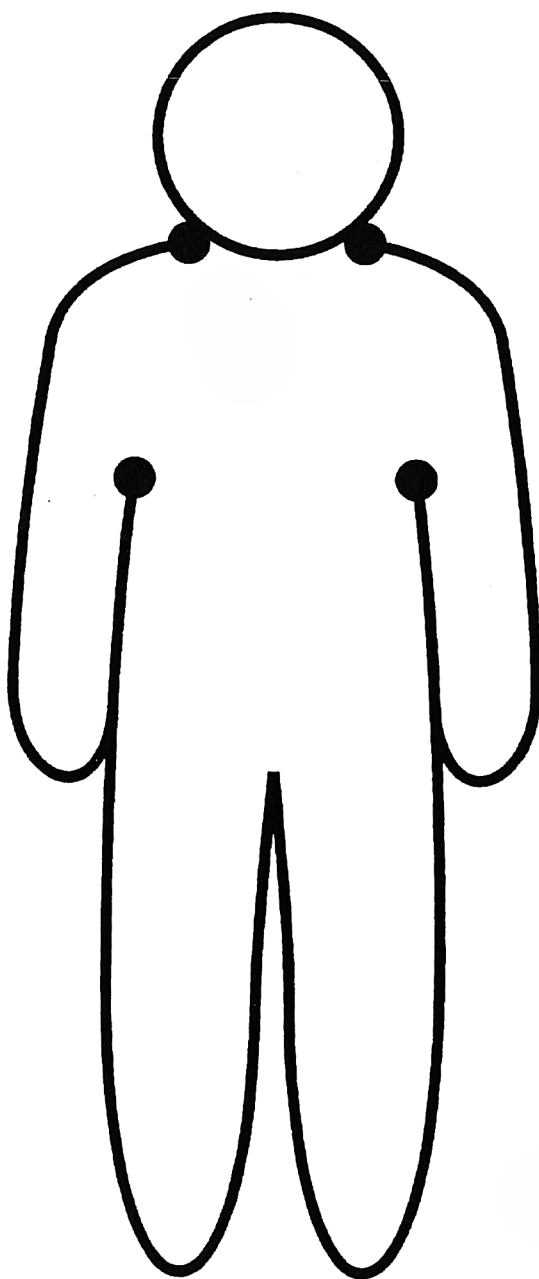


СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Когда мне причиняли боль, сильнее всего я чувствовал ее вот где:

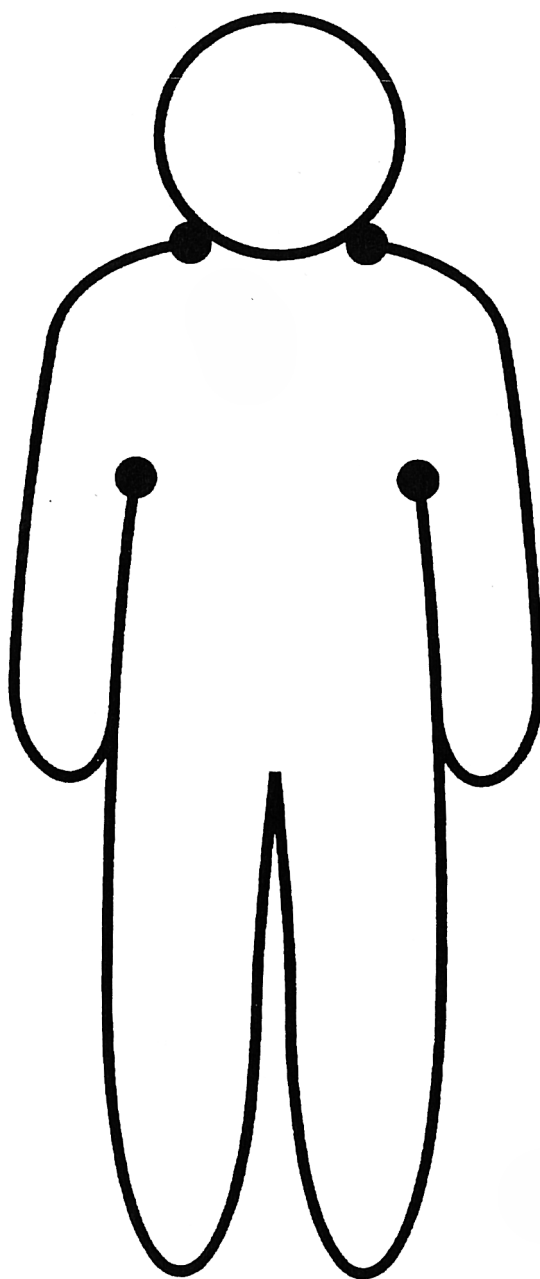


Вот где я сильнее всего чувствовал боль, когда я попал в аварию:

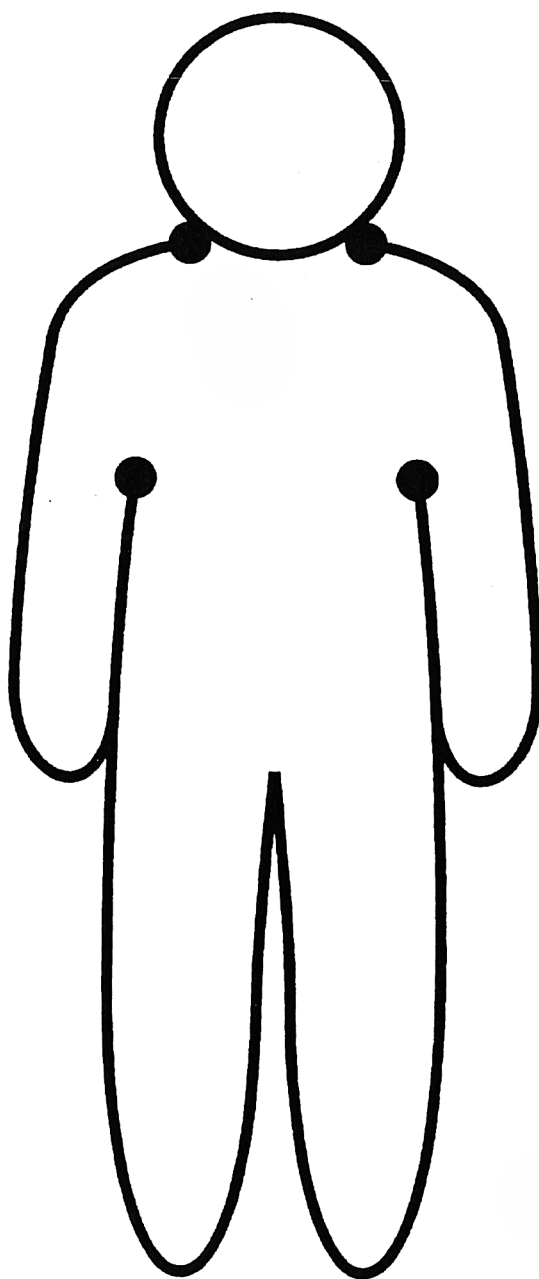


ОПАСНАЯ ТРАВМА

Вот где я сильнее всего чувствовал боль, когда развелись мои родители:



Вот где я сильнее всего чувствовал боль, когда меня отдали
на воспитание чужим людям:



Вот как выглядит моя боль:

Это счастливая линия:

Это разъяренная линия:

Так выглядит разгневанный сердитый человек:

Вот тот/то, кто/что виноват(о) в случившемся:

Вот тот/то, из-за кого/чего я заболел:

СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Это человек, который сделал мне больно:

НАСИЛИЕ

Вот тот/то, из-за кого/чего я пострадал:

ОПАСНАЯ ТРАВМА

Вот тот/то, из-за кого/чего мои родители развелись:

Вот тот/то, из-за кого/чего меня отдали на воспитание чужим людям:

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, кто/что виноват(о) в случившемся:

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, из-за кого/чего я заболел:

СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, кто сделал мне больно:

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, из-за кого/чего я пострадал:

ОПАСНАЯ ТРАВМА

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем,
из-за кого развелись мои родители:

Вот что я хотел бы, чтобы произошло с тем, из-за кого меня
отдали на воспитание чужим людям:

Это моя семья:

Это воспитывающая меня семья:

Это моя неродная семья:

Это моя приемная семья:

УСЫНОВЛЕНИЕ

Когда это случилось, я хотел, чтобы мои родители не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Когда я заболел, я хотел, чтобы мои родители не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Когда мне сделали больно, я хотел, чтобы мои родители не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Когда я получил травму, я хотел, чтобы мои родители не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Когда мои родители развелись, я хотел, чтобы они не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Когда меня отдали на воспитание чужим людям,
я хотел, чтобы мои родители не:

1)

2)

3)

Я хотел, чтобы мои родители:

1)

2)

3)

Больше всего я люблю своих родителей, когда:

1)

2)

3)

Это я, когда я веселюсь:

4 ЗАНЯТИЕ 4

ЗЛИТЬСЯ, ЭТО НОРМАЛЬНО

Необходимые материалы:

- ⇒ Страницы с заданиями 4.1, 4.3, 4.3а, 4.5 и копия задания 3.4 из третьего занятия.
- ⇒ Книга Скорби (Мозер Адольф, доктор пед. наук. «Don't Pop Your Cork on Wednesday», Лэндмарк Эдишнс, Инк., Канзас-Сити, Миссури).

Цели занятия:

Помочь ребенку:

- ⇒ узнать о множестве различных вещей, которые он может делать, если злиться/рассержен.
- ⇒ понять, что случившееся не было результатом его действий или бездействия.
- ⇒ нормализовать весь спектр его реакций на события (некоторые из которых, возможно, еще проявят себя в будущем).

Структура занятия:

- ❶ Задание 4.1, Место, куда я хочу отправиться, чтобы повеселиться
- ❷ Задание 3.4 (копия из третьего занятия), глина, Я злюсь
- ❸ Задание 4.3 и 4.3а, Когда я злюсь
- ❹ Задание 4.5, Я и _____ весело проводим время.

1

ЗАДАНИЕ 4.1 – МОИ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

ПРИМЕЧАНИЕ: Если Вы не успели выполнить седьмое задание третьего занятия, сделайте его, прежде чем приступить к этому заданию.

Как начать:

- ⇒ *В конце прошлого занятия мы рисовали приятное воспоминание из твоей жизни. В этот раз давай представим, что ты можешь отправиться, куда пожелаешь, в любое место, где, как ты думаешь, тебе было бы очень весело – например, на пляж, или на карнавал, или в парк развлечений, в кино, куда угодно.*
- ⇒ *Чтобы отправить тебя в такое место, мне нужно будет всего лишь хлопнуть в ладоши и, как по волшебству, ты уже там! Подумай, куда ты хочешь отправиться и что ты там будешь делать. (Пауза) Сейчас, когда я хлопну в ладоши, представь, что ты там и нарисуй то место, куда ты попал, как ты там веселишься и тех, кто тебя окружает.*
- ⇒ Хлопните в ладоши, и пусть ребенок нарисует, как он развлекается, на странице с заданием 4.1, а затем опишет Вам то, что происходит на его рисунке.

2

ЗАДАНИЕ 3.4 (ИЗ ЗАНЯТИЯ 3)

Глина, лист бумаги формата А4

ПРИМЕЧАНИЕ: Следующие задания должны завершить работу над вопросами гнева и подготовить ребенка к работе над самыми болезненными и неприятными моментами случившегося.

В книге «Просто я такой» из программы «Теперь мне лучше!» можно найти список вещей, которые как ребенок, так и родители могут делать для того, чтобы

справиться с гневом. В задании 4.3а мы перечислили несколько из них для ребенка. Если необходимо, Вы можете использовать и другие имеющиеся у Вас материалы для того, чтобы расширить это задание. Не все дети имеют серьезные проблемы с гневом или раздражением. Будьте любопытны и задавайте вопросы о задании, почему оно нравится ребенку и т.д.

Как начать:

- ⇒ *Было бы здорово, если бы ты на самом деле мог сделать все это. Просто представить себе это уже было здорово, правда?*
- ⇒ *Видишь, даже если происходят плохие вещи, мы все равно можем веселиться и путешествовать, используя наше воображение, как ты это только что сам сделал.*
- ⇒ *Но иногда все идет совсем не так, как нам хочется, кажется, все не так, как должно быть, как например, тогда, когда случилось... и это нас по-настоящему злит. Особенно злимся мы на того/то, кто/что виноват в случившемся. (Сделайте копию задания 3.4, Это тот/то, кто/что виноват(о) в случившемся).*
- ⇒ *Помнишь? Это твой рисунок, где ты нарисовал _____, из-за которого это произошло.*
- ⇒ *Я положу на твой рисунок кусок глины, а ты должен будешь ударить по нему; бей с какой хочешь силой, но так, чтобы в итоге глина закрыла весь рисунок.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Пока ребенок бьет по глине, пытаясь закрыть ей весь рисунок, пусть он что-нибудь говорит о человеке/предмете на рисунке. Подбодрите его, тоже «ударив» по глине, говоря «То, что ты сделал, ужасно...» и т.д. После выполнения задания, нормализуйте гнев ребенка.

Подведение итогов:

После выполнения задания с глиной скажите ребенку:

Злиться на _____ вполне нормально, да? Но ненормально, причинять кому-то (или даже себе самому) вред, если ты сильно рассержен, правда?

ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы читали книгу «В среду – только спокойствие», то просто напомните ему о том, что происходит, если мы «теряем свое спокойствие» по отношению к другим.

3

ЗАДАНИЕ 4.3 – ХОРОШО ЛИ...**ЗАДАНИЕ 4.3А – ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ**

Задайте ребенку два следующих вопроса:

- ⇒ *Кто/Что тебя сейчас по-настоящему злит?*
- ⇒ *Что ты делаешь, когда по-настоящему злишься?*

Возьмите страницы с заданиями 4.3 и 4.3а и обсудите, что можно, а что нельзя делать, если злишься. Пусть ребенок дополнит список, добавив в него то, что, как он считает, нужно делать, если злишься.

4

КНИГА – «DON'T POP YOUR CORK ON WEDNESDAY»

Как начать:

- ⇒ *Теперь ты знаешь, что злиться из-за случившегося – вполне нормально, но это только одна из наших реакций, если случилось что-то плохое.*
- ⇒ *Я думаю, сейчас для меня самое время прочитать для тебя одну историю...*

Эта история поможет как нормализовать уже испытанные ребенком реакции, так и подготовить его к тем реакциям, которые у него появятся в будущем. В этой истории ребенок найдет полезные советы относительно того, как можно смотреть на тяжелые ситуации, и что же делать, когда сталкиваешься с ними.

Мы рекомендуем: Мозер, Адольф, доктор пед. наук. «Don't Pop Your Cork on Wednesday» (Лэндмарк Эдишнс, Инк., 1996). Это отличная книга для детей любого возраста, а также для родителей. Ни один специалист, работающий с детьми, не должен забывать об этой книге. Вы можете воспользоваться и своими любимыми материалами, если они затрагивают широкий спектр реакций. Если Вы не можете приобрести названную книгу или у Вас нет доступа к другим материалам, перечитайте буклет TLC «Ты не один» или «Смелый Барс» и нормализуйте различные реакции во время чтения.

5

ЗАДАНИЕ 4.5 – Я ВЕСЕЛЮСЬ

Сейчас снова время вернуться к приятным воспоминаниям.

- ⇒ Пусть ребенок нарисует (страница с заданием 4.5) приятное воспоминание о времени, проведенном им с умершим, убитым, покинувшим его или серьезно

искалеченным или больным человеком. Затем пусть он расскажет Вам об этом времени.

- ⇒ Если сам ребенок является жертвой, пусть он нарисует приятное воспоминание о чем-то хорошем, произошедшем с ним до того, как это случилось. Пусть ребенок расскажет Вам об этом рисунке, а после этого Вы можете сказать ребенку следующее:
- ⇒ *Знаешь, воспоминания – это то, что никто и никогда не сможет у нас отнять, потому что они находятся внутри нас.*
- ⇒ *Даже если случается что-то плохое, мы всегда можем вспомнить о чем-то приятном.*
- ⇒ *Иногда, вспоминая о чем-то хорошем и приятном, мы немного грустим, но ведь это нормально, правда?*
- ⇒ *Нормально ли хотеть вспоминать о хороших временах? Конечно.*
- ⇒ *Очень важно помнить, что даже если с нами иногда случается что-то плохое и даже если ты уже очень-очень стар, хорошие вещи все равно будут продолжаться случаться с нами. И именно воспоминания о хорошем делают нас сильнее и помогают нам становиться лучше.*

Конец занятия

Если бы я мог отправиться куда захочу, чтобы там повеселиться,
вот куда я поехал бы:

Хорошо ли,,

- | | | |
|--|--------|---------|
| 1. Говорить «Я зол» | ___ Да | ___ Нет |
| 2. Пинать кошку | ___ Да | ___ Нет |
| 3. Позволять другим не считаться с тобой | ___ Да | ___ Нет |
| 4. Отвечать ударом на удар | ___ Да | ___ Нет |
| 5. Говорить «Мне больно» / «Мне страшно» | ___ Да | ___ Нет |
| 6. Говорить «Ну давай, ударь меня,
мне это нравится» | ___ Да | ___ Нет |
| 7. Рассказывать учителю, если в школе
происходит что-то плохое | ___ Да | ___ Нет |
| 8. Называть кого-нибудь «тупым» | ___ Да | ___ Нет |
| 9. Убегать, если тебе страшно | ___ Да | ___ Нет |
| 10. Если тебе угрожают, отдать этому
человеку свою любимую вещь | ___ Да | ___ Нет |

1

1

•

●

●

●

—

●

Это я и _____ : мы веселимся.



ЗАНЯТИЕ 5

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ САМОЕ СЛОЖНОЕ ПРОЩАНИЕ С ПЛОХИМИ ВОСПОМИНАНИЯМИ ВОЗВРАЩЕНИЕ К НАДЕЖДАМ НА БУДУЩЕЕ

Необходимые материалы:

- ⇒ Страницы с заданиями 1.5 (копия), 5.1, 5.2, 5.3, 5.6a, 5.6b, 5.6c, 5.6d
- ⇒ Воздушный шарик, наполненный гелием
- ⇒ Фломастер цвета, отличного от цвета шарика

Цели занятия:

Помочь ребенку:

- ⇒ понять, что случившееся не было результатом его действий или бездействия.
- ⇒ определить, что из случившегося было для него самым тяжелым и справиться с этим.
- ⇒ попрощаться с негативными воспоминаниями и заменить их позитивными.
- ⇒ снова обрести надежды на будущее.

Структура занятия:

- ❶ Задание 5.1, Страшный сон
- ❷ Задание 1.5 (копия). Задание 5.2, Вот как я себя чувствовал
- ❸ Задание 5.3, Вот как я себя чувствую сейчас
- ❹ Что бы ты хотел...
- ❺ Воздушный шарик, наполненный гелием; фломастер цвета, отличного от цвета шарика, Отпускаем плохие воспоминания
- ❻ Задание 5.6а, b, c, d – Приятные воспоминания; Как я хотел бы развлекаться.

1

ЗАДАНИЕ 5.1 – МОЙ САМЫЙ СТРАШНЫЙ СОН

Как начать:

- ⇒ *Знаешь, когда с другими детьми случаются такие вещи, они реагируют так же, как и ты – они начинают бояться.*
- ⇒ *Иногда им снятся страшные сны. Нарисуй для меня свой самый страшный сон. Используйте страницу с заданием 5.1.*

2

ЗАДАНИЕ 1.5 (КОПИЯ), 5.2 – ВОТ КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВОВАЛ

Как начать:

- ⇒ *Это на самом деле очень страшный сон. Я уверен, что когда с тобой произошло _____, было очень страшно.*
- ⇒ Вернитесь к заданию 1.3. Это копия рисунка, сделанного во время Вашей первой встречи.

⇒ *Помнишь, как ты это нарисовал и рассказал мне о случившемся? Интересно, а ты помнишь, что было для тебя самым сложным, когда это случилось (или когда ты узнал о случившемся)?*

➤ *Это относится к тому времени, когда это произошло?*

➤ *Или это было позже, например, на похоронах или когда ты вернулся в школу?*

➤ *Что было для тебя самым сложным?*

ПРИМЕЧАНИЕ: Часто «самое сложное» очень отличается от того, что мы себе представляем. Это задание снова поможет выявить скрытые реакции, связанные с чувством вины, стыда или беспомощности. Иногда травмированный ребенок стыдится физических реакций на произошедшее (рвота, мочеиспускание и т.п.) или своих действий. Иногда они просто очень испуганы испытанными ими беспомощностью, бессилием и уязвимостью. Этот страх так велик, что им тяжело даже думать об этом. Это и другие задания рассчитаны на то, чтобы помочь ребенку освободиться от подобных реакций, нормализовать возможные физические реакции. Если он их не упомянул, заметьте следующее: *«У некоторых сводит живот, их тошнит, они не могут двигаться, мочатся. Это произошло не из-за тебя, а из-за полученной травмы. Это происходит со многими. Ты не хотел, чтобы это произошло. Это случилось просто потому, что твое тело испугалось. Случившееся было на самом деле очень страшным».*

Спросите ребенка:

⇒ *Ты все еще об этом думаешь?*

⇒ *Если бы это могло произойти как-то иначе, как бы ты хотел, чтобы это произошло?*

⇒ *Когда ты вспоминаешь об этом сейчас, что ты делаешь, чтобы больше не думать об этом?*

⇒ *Что является самым сложным для тебя сейчас?*

⇒ *Что из происходящего с тобой сейчас является самым тяжелым?*

Эти вопросы касаются информации о присутствующих стрессорах, которые Вы можете помочь смягчить. Ответы ребенка могут указать Вам направление, в котором Вы должны работать на следующих занятиях, и те страхи/тревоги, от которых можно попытаться избавиться.

Подведение итогов:

«А сейчас нарисуй себя, когда это произошло, и изобрази, как ты себя тогда чувствовал» (страница с заданием 5.2). Пусть ребенок расскажет о том, как он себя тогда чувствовал. Он может подписать рисунок словами типа грустный, рассерженный и т.д.

3

ЗАДАНИЕ 5.3 – ВОТ КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ СЕЙЧАС

Пусть ребенок – после выполнения задания 5.2 – выполнит задание 5.3 – Вот как я себя чувствую сейчас. Пусть он опишет: как он себя чувствует, что он сделал или что сделали вы вдвоем, что помогает ему чувствовать себя таким образом.

4

ЧТО БЫ ТЫ ХОТЕЛ...?

Сейчас настало время заняться вопросами возможно присутствующего чувства ответственности за случившееся. Дети, считающие себя ответственными за произошедшее, часто не рассказывают об этом другим, пока им не помогут нормализовать эту реакцию. Когда им прямо говорят о том, что их вины в случившемся нет, им часто удается освободиться от испытываемого ими чувства вины.

Как начать:

Иногда, если умирает, убит или серьезно искалечен близкий нам человек, нам кажется, что мы виноваты в этом. Даже если другие говорят, что это не так, или если мы сами об этом знаем, нам все равно кажется, что мы могли сделать что-то, чтобы не допустить случившегося.

Если нам кажется, что мы виноваты в случившемся, то мы боимся рассказать об этом кому-то другому, потому что нам кажется, что мы сделали что-то очень плохое. Иногда все мы себя так чувствуем, и это нормально. (Специалист, работающий с ребенком, может сделать эту беседу более личной, рассказав о своем собственном опыте, связанном с чувством вины, возникающем после подобного события. Например: «Жаль, что я не проводил(а) больше времени со своей мамой, до того, как она умерла», «Мне жаль, что я нагрубил(а) ей тогда», «Я должен(на) был(а) понять, что что-то тогда уже было неладно» и т.д.).

Подумай о том, что бы ты хотел, чтобы произошло иначе до того, как дорогой тебе человек умер / был искалечен / покинул тебя / до того, как это случилось с тобой. Дайте ему минутку на размышления, затем начните со слов: «Что бы ты хотел, чтобы произошло иначе?», «Ты хотел бы сделать тогда что-то, что ты не сделал?», «Ты хотел бы тогда сказать что-то?», «Что бы ты хотел ему/ей сказать?». Просто выслушайте ребенка, а после этого подведите итоги.

Подведение итогов:

- ⇒ Если случается что-то плохое, все мы хотим, чтобы это произошло как-то иначе.
- ⇒ Все мы хотим, чтобы мы тогда сделали что-то по-другому.
- ⇒ Но случившееся не связано с тем, что ты сделал или не сделал. Это произошло по очень многим причинам.
- ⇒ Сейчас ты никак не можешь изменить случившееся, но ты можешь сделать что-то, что будет хорошо для всех. Ты можешь делать домашние задания, помогать по дому и в школе. Другими словами, ты можешь делать все от тебя зависящее.
- ⇒ Нормально хотеть, чтобы _____ все еще был жив, был рядом с тобой.
- ⇒ Вернуться ли они когда-нибудь? **НЕТ.** Но абсолютно естественно желать, чтобы они вернулись и вспоминать о том, как хорошо вы проводили время, когда они были здесь. Нормально ли то, что ты и сейчас будешь хорошо проводить свое время? Конечно!

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае серьезной травмы:

- ⇒ Нормально ли хотеть, чтобы этот человек не был искалечен / не покинул тебя? **ДА.**
- ⇒ Нормально ли хотеть, чтобы этот человек выглядел так же, как и раньше, мог делать все то, чем вы занимались раньше вместе, играли, как и прежде? **ДА.**
- ⇒ Будут ли они когда-нибудь снова такими же, как и до травмы / до того, как они покинули нас? **НЕТ.** Но абсолютно естественно желать, чтобы они были такими же, и вспоминать о том, как хорошо вы проводили время раньше!

5

НАПОЛНЕННЫЙ ГЕЛИЕМ ВОЗДУШНЫЙ ШАРИК • БУМАГА • ФЛОМАСТЕР ЦВЕТА, ОТЛИЧНОГО ОТ ЦВЕТА ШАРИКА

ПРИМЕЧАНИЕ: Не все хотят отпускать в воздух шарик, из соображений охраны окружающей среды (см. «Альтернативные задания» после описания этого задания).

Как начать:

- ⇒ Ты знаешь, что ты можешь сделать, чтобы почувствовать себя лучше, если видишь по-настоящему страшный сон или вспоминаешь о чем-то очень неприятном?

⇒ Ты можешь рассказать кому-нибудь об этом сне или об этих неприятных воспоминаниях.

⇒ Ты можешь вспомнить о приятных событиях, произошедших с тобой до того, как это случилось.

Иногда то, что произошло с нами, продолжает пугать нас, заставляет нас беспокоиться; из-за этого нам снятся кошмары, потому что нам не удалось отпустить самые неприятные чувства, связанные с произошедшим.

Но когда мы их отпускаем, мы чувствуем, что снова можем думать о том хорошем и приятном, что мы хотели бы, чтобы происходило с нами, когда мы растем и взрослеем.

У меня для тебя есть веселое задание. Этот шарик наполнен гелием. Если его отпустить, то поднимется высоко в небо и исчезнет.

⇒ Давай напишем на шарике о том самом неприятном, что случилось. (Вариант: Пусть ребенок напишет об этом на небольшом кусочке бумаги, который можно будет привязать к шарiku).

⇒ Давай выйдем на улицу и попрощаемся со всеми этими неприятными воспоминаниями, чтобы тебе было проще думать о хорошем. Выйдите на открытое свободное пространство, чтобы шарик не лопнул, наткнувшись на ветки деревьев, или не застрял в них. Отпустите шарик. Придайте особую важность прощанию с плохими воспоминаниями. Вернитесь в комнату, чтобы приступить к выполнению следующего задания.

Альтернативное задание: Пусть ребенок перечислит свои плохие неприятные воспоминания на отдельных листочках бумаги; после этого по очереди скомкает их и бросит в небольшой мешочек. После того, как все листки окажутся в мешочке, пусть ребенок завяжет его веревочкой, чтобы воспоминания не смогли выбраться из него наружу и выбросит его в мусор. Используйте формулы для беседы, предложенные для задания с шариком.

6

ЗАДАНИЕ 5.6А, 5.6В, 5.6С И 5.6D – ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, КАК Я ХОТЕЛ БЫ РАЗВЛЕКАТЬСЯ

Как начать:

Неважно, что с тобой произошло. Никто не может отнять у тебя хорошие воспоминания о времени, прежде чем случилось это. Никто не может помешать тебе хранить эти воспоминания, когда ты вырастешь. Никто не может отнять их у тебя, потому что они хранятся в твоём сердце.

ЗАДАНИЕ-

Сначала давай запишем (страница с заданием 5.6a) приятные воспоминания о времени, прежде чем случилось это. Как ты развлекался?

ПРИМЕЧАНИЕ: Ребенок также может, например, вклеить фотографии человека, с которым что-то случилось.

ЗАДАНИЕ-

После этого приступите к заданию 5.6b и 5.6c, Как я хотел бы развлекаться. Пусть ребенок обведет те картинки, на которых изображено то, что он хотел бы сделать, а затем выполните задание 5.6d.

Подведение итогов:

- ⇒ *Сегодня мы многое успели.*
- ⇒ *И ты многому научился.*
- ⇒ *Теперь ты знаешь, что ты можешь делать, если ты рассержен.*
- ⇒ *Теперь ты знаешь, что ты можешь отпустить плохие воспоминания и что есть множество интересных вещей, которыми ты хотел бы заняться в будущем.*

Знаешь, когда-нибудь снова произойдет что-то плохое. Может быть это не будет что-то настолько плохое, но рано или поздно с тобой, со мной и со всеми теми, кого мы знаем, произойдет что-то плохое. Но знаешь что? Всегда происходит и что-то хорошее. Плохое не остается с нами навсегда. Оно приходит и уходит. А если оно не уходит сразу, то ты сам можешь с ним попрощаться. Ты можешь отпустить их так же, как и наш шарик.

Приятные воспоминания, особенные для нас события, интересные вещи всегда остаются с нами в наших сердцах и в наших мыслях. Никто не может их у тебя отнять, и ты всегда можешь мечтать о том, как бы ты хотел развлекаться. Нормально ли, хотеть развлекаться сейчас? Да. _____ хотел бы, чтобы тебе было весело? Конечно. Нормально ли, хотеть сохранить все свои приятные воспоминания? Конечно. Нужно ли тебе попрощаться со своими приятными воспоминаниями? Нет, тебе никогда не нужно расставаться с воспоминаниями о хорошем.

Когда мы увидимся в следующий раз, мы выполним еще больше веселых заданий.

Конец занятия

Это мой самый страшный сон:

Вот как я себя чувствовал, когда это произошло:

Вот как я себя чувствовал, когда заболел:

• СЕРЬЕЗНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ •

Вот как я себя чувствовал, когда мне сделали больно:

НАСИЛИЕ

Вот как я себя чувствовал, когда я пострадал:

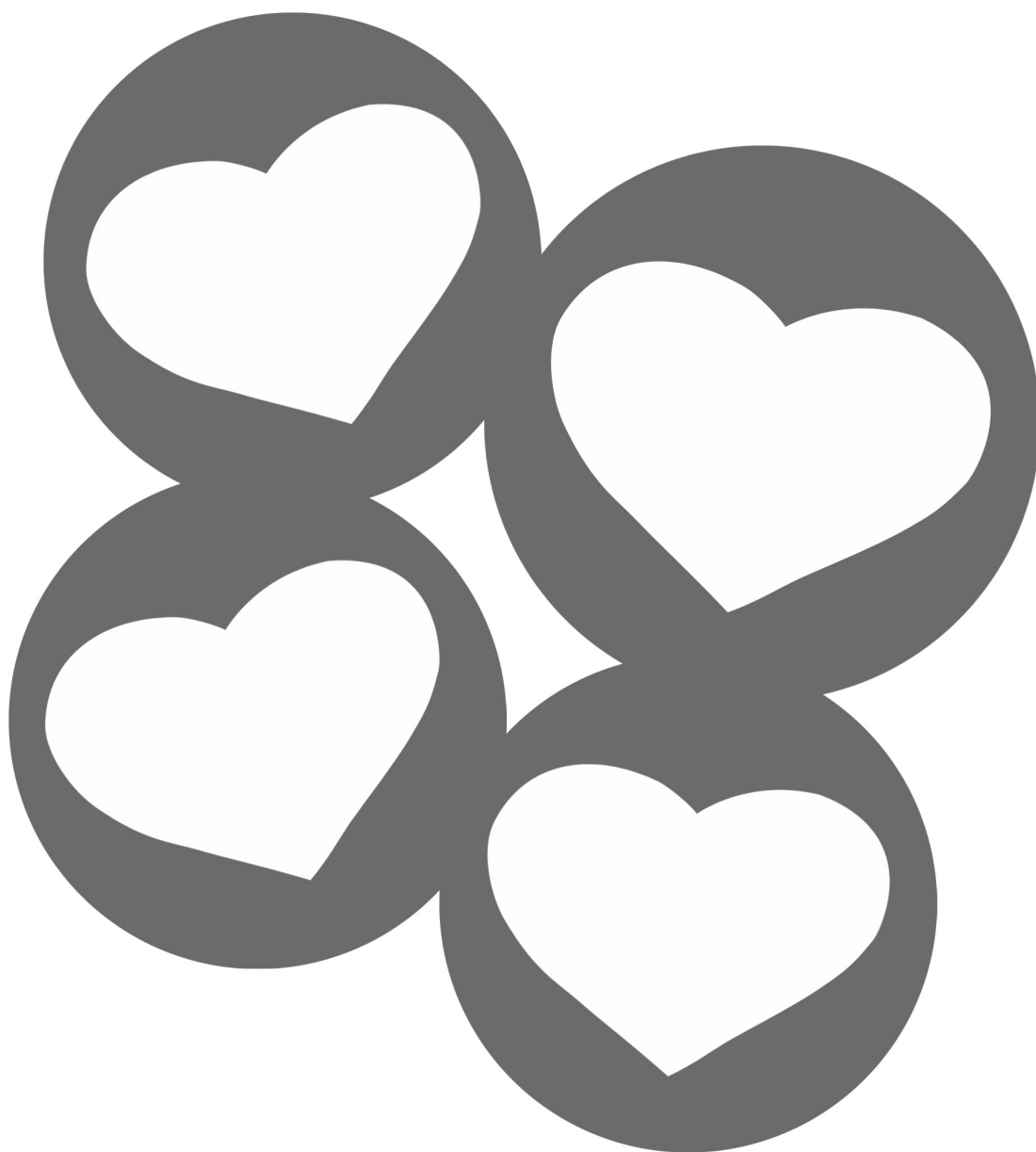
ОПАСНАЯ ТРАВМА

Вот как я себя чувствовал, когда развелись мои родители:

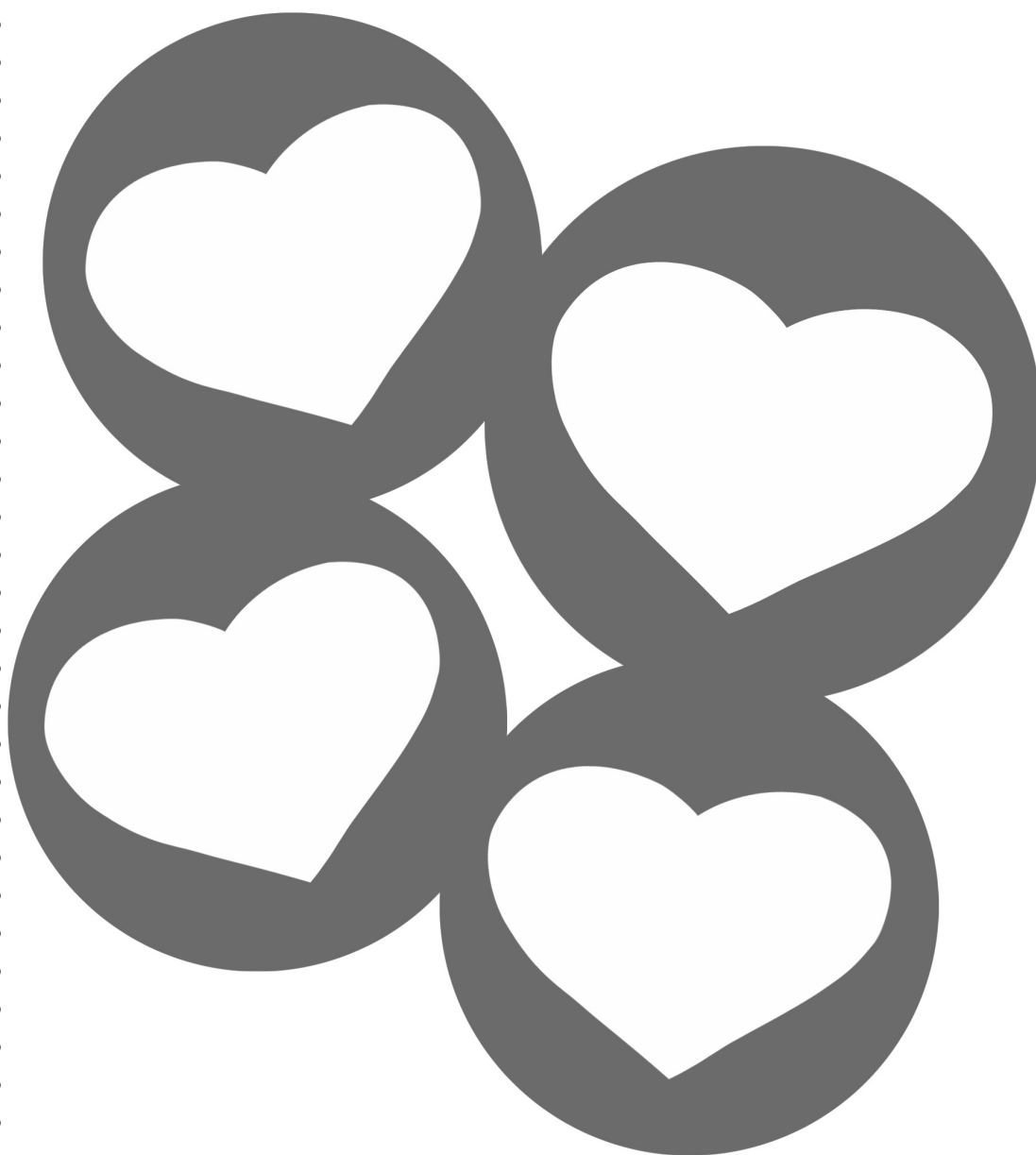
Вот как я себя чувствовал, когда меня отдали на воспитание чужим людям:

Вот как я себя чувствую сейчас:

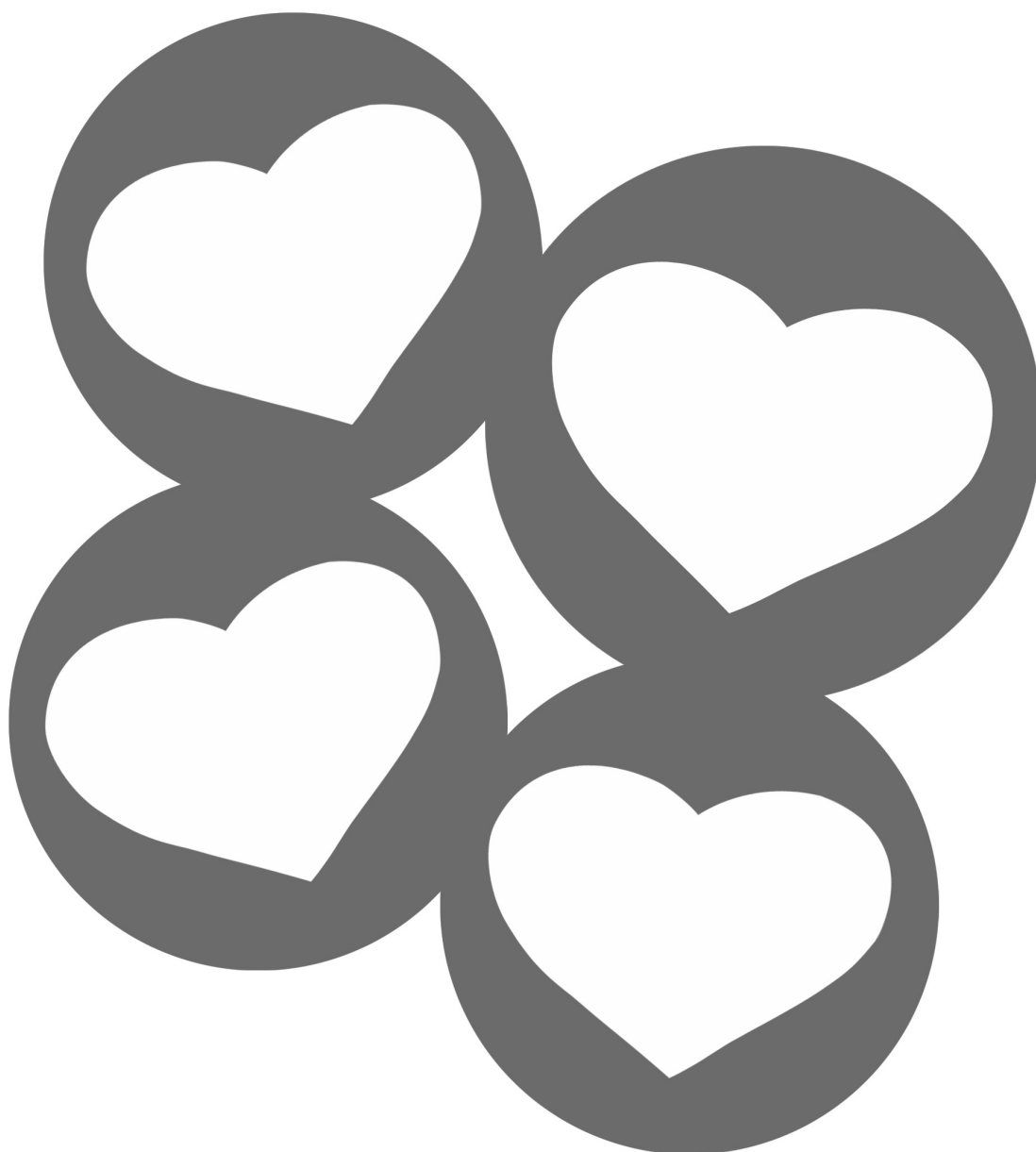
Мои приятные воспоминания о _____ :



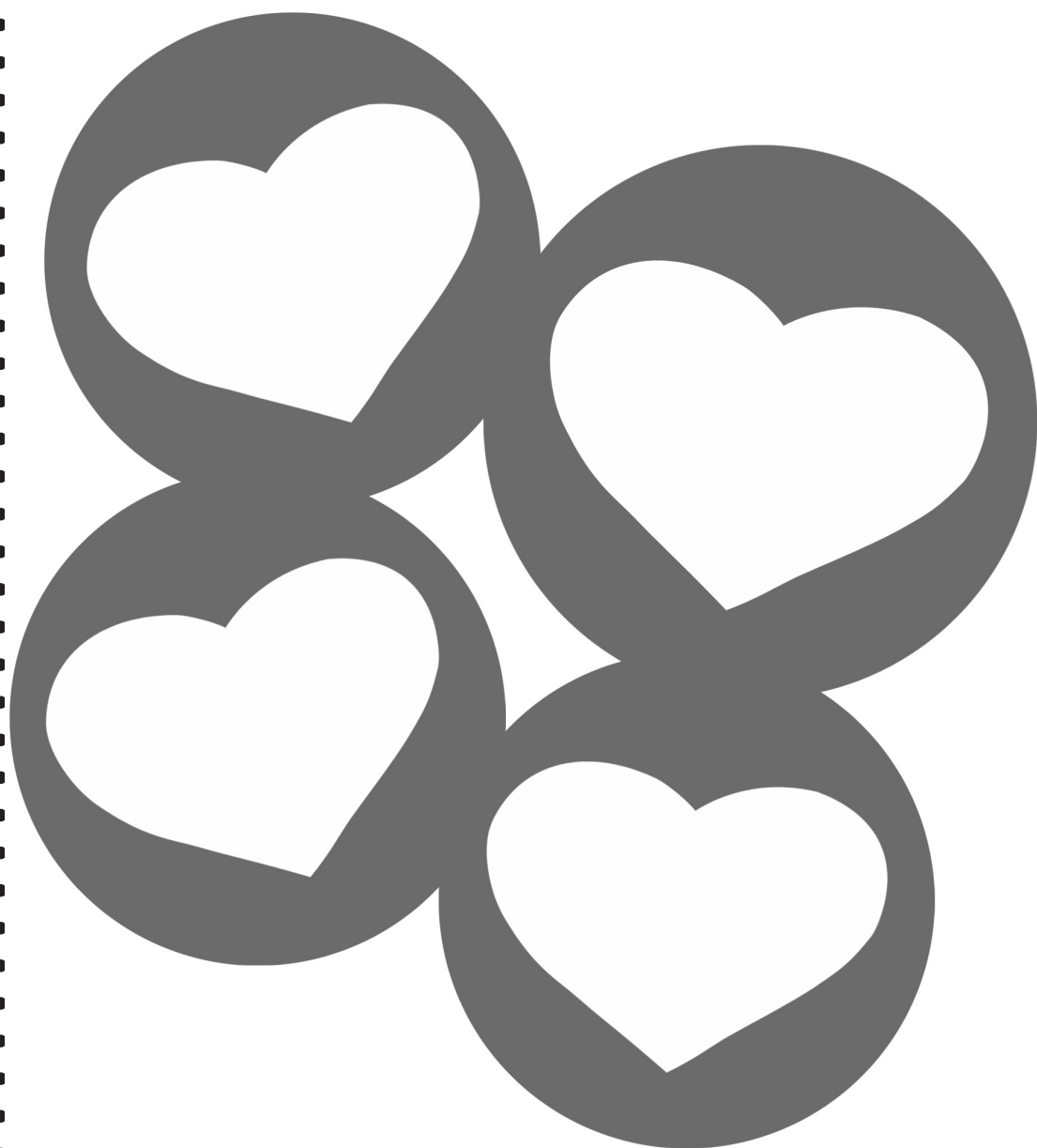
Мои приятные воспоминания о времени, прежде чем я заболел:



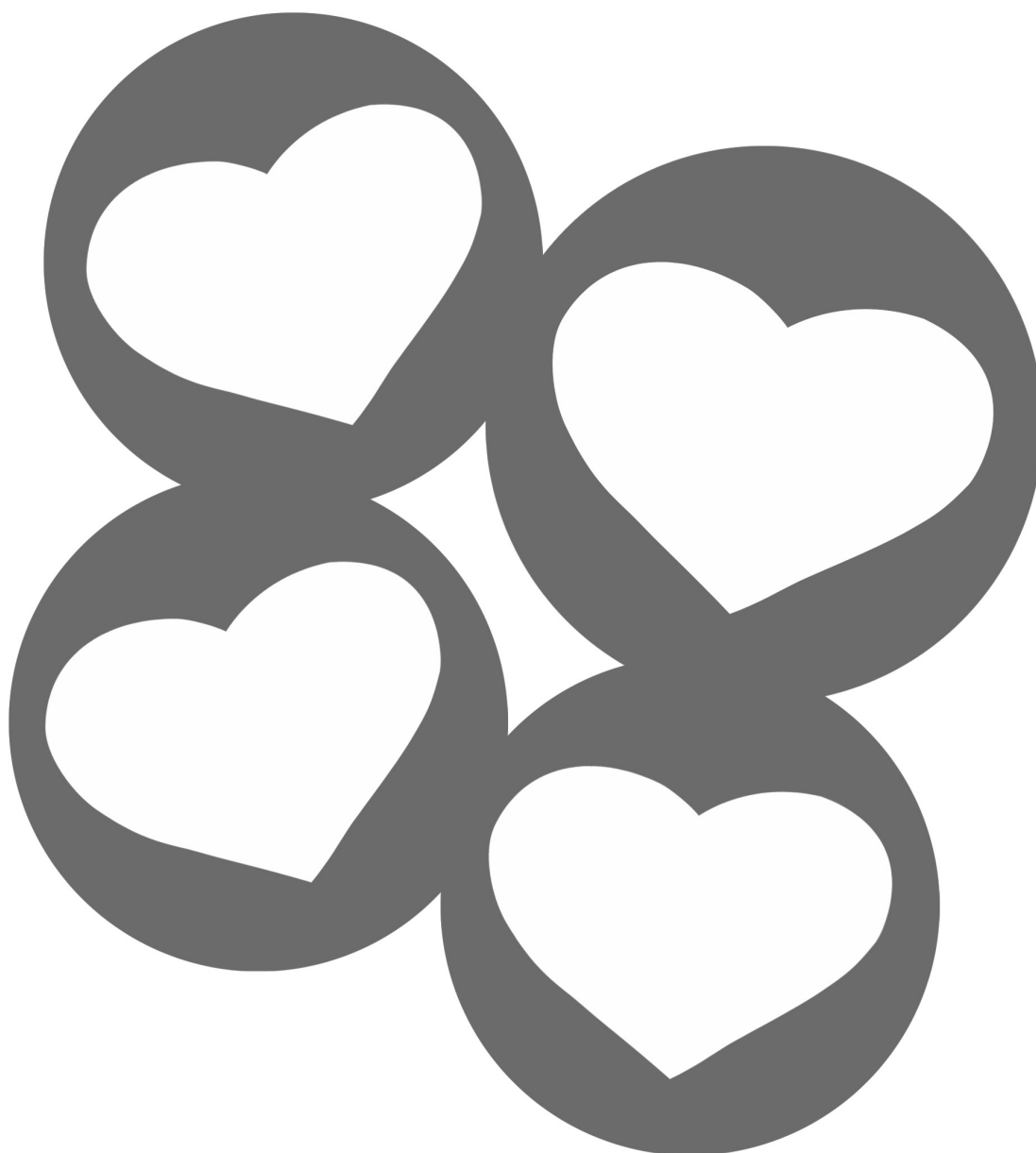
Мои приятные воспоминания о времени, прежде чем мне сделали больно:



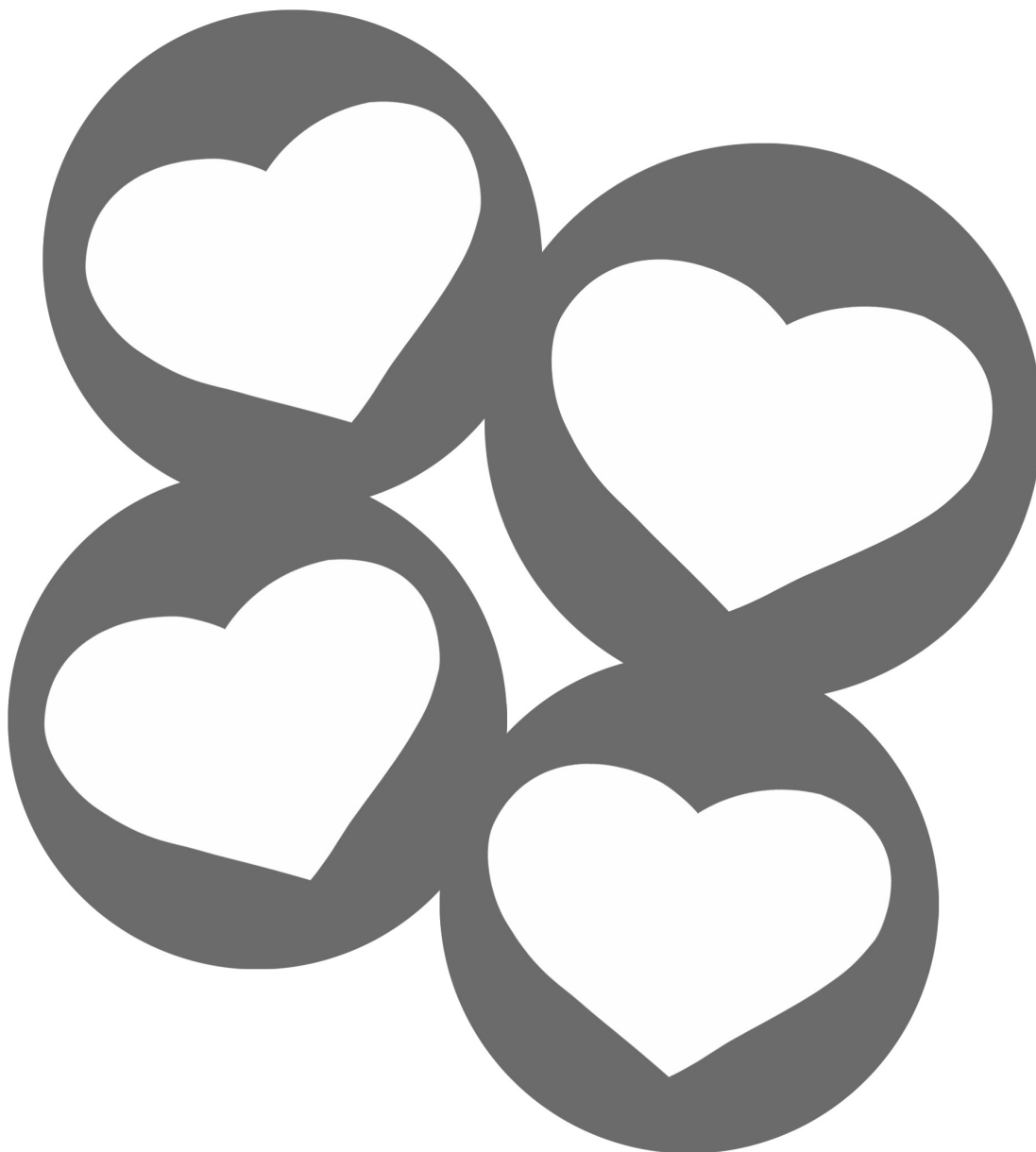
Мои приятные воспоминания о времени, прежде чем я пострадал:



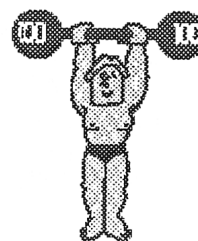
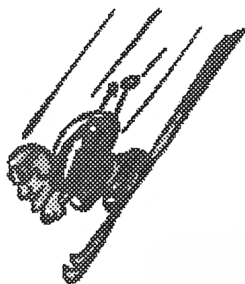
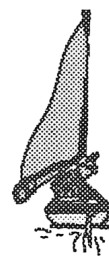
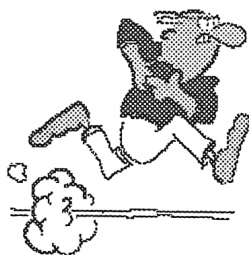
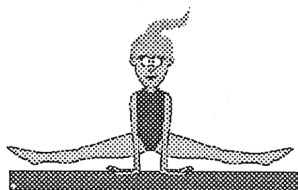
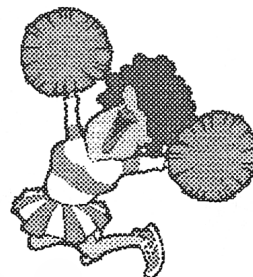
Мои приятные воспоминания о времени, прежде чем развелись мои родители:



**Мои приятные воспоминания о времени, прежде чем меня отдали
на воспитание чужим людям:**

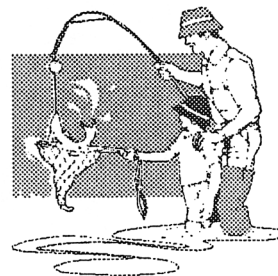
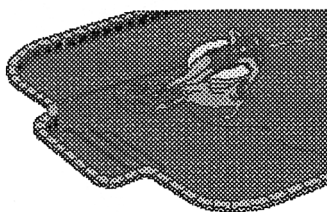
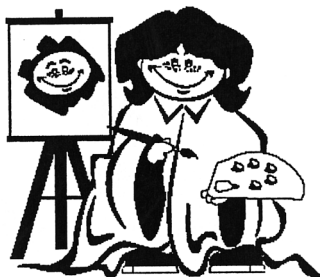
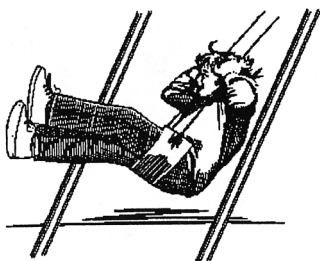
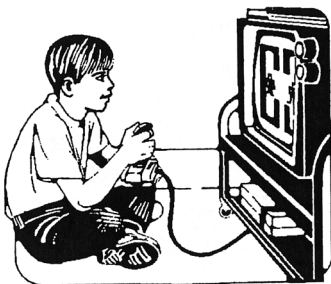


Как я хочу развлекаться:
(обведи подходящие картинки)



Как еще я хочу развлекаться:

(обведи подходящие картинки)



Как еще я хочу развлекаться:

ЗАНЯТИЕ 6

Я И МОЯ СЕМЬЯ

Необходимые материалы:

- ⇒ Фотоаппарат
- ⇒ Страницы с заданиями 6.1, 6.2, 6.4, 6.4a и копии заданий 3.6a и 3.6b из занятия 3

Цели занятия:

Помочь ребенку:

- ⇒ увидеть Вас как готового помочь взрослого.
- ⇒ определить свое отношение к другим членам семьи; определить, что ему необходимо, чтобы чувствовать себя лучше.
- ⇒ подготовиться к встрече со своими родителями.
- ⇒ начать прощаться.

ПРИМЕЧАНИЕ: Подготовьте небольшое развлечение, которые Вы можете провести в конце занятия (чтение веселой истории, небольшая игра и т.п.)

Структура занятия:

- ❶ Фотоаппарат, Задание 6.1, Ты и я
- ❷ Задание 6.2, Я рисую тебя
- ❸ Копии Задания 3.6а, 3.6b, Возвращение в семью
- ❹ Задание 6.4, 6.4а, Что моим родителям следует знать
- ❺ Начинаем говорить «Прощай»
- ❻ Небольшое развлечение

1

ФОТОАППАРАТ, ЗАДАНИЕ 6.1 – ТЫ И Я

Как начать:

Как ты знаешь, скоро наши занятия закончатся, поэтому я хочу быть уверенным, что у меня есть твоя фотография и что есть фотография нас двоих, которую мы сможем вклеить в твою рабочую тетрадь.

Ты знаешь, как пользоваться этим фотоаппаратом? Давай я тебе покажу.

Пусть ребенок сделает 1-2 каких угодно снимка, после этого Вы делаете 1-2 снимка ребенка, затем кто-то (например секретарь) делает 1-2 снимка Вас с ребенком, которые будут вклеены в рабочую тетрадь. Если в фотоаппарате еще осталась пленка, Вы можете пойти на улицу и сделать несколько снимков там, или ребенок может сфотографировать свою рабочую тетрадь. Скажите ему о том, что к следующему занятию Вы принесете готовые фотографии.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если у Вас есть фотоаппарат, тем лучше.

Вклеивайте фотографии на страницу с заданием 6.1. Пусть ребенок «опознает» каждую фотографию, напр.: Это мой _____, Это _____.

2

ЗАДАНИЕ 6.2 – Я РИСУЮ ТЕБЯ

Как начать:

Знаешь, мне очень бы хотелось, чтобы ты меня нарисовал (страница с заданием 6.2). Ты можешь меня рисовать, как захочешь. Когда ребенок сделает это, спросите его – как и в случае с прежним рисунками – что именно он нарисовал: чем Вы на этом рисунке занимаетесь, что говорите, чувствуете.

ПРИМЕЧАНИЕ: Этот рисунок может помочь Вам лучше увидеть, как и что ребенок думает о Вас – помогающем ему взрослом. То, как ребенок воспринимает Вас, во многом говорит и о том, как он воспринимает взрослых в целом, особенно после того, как ребенок подвергся насилию со стороны взрослых. С другой стороны, ребенок может воспринимать Вас как волшебника, возлагать на Вас нереалистичные надежды о спасении, видеть в Вас свою опору и т.д.

Вся эта информация поможет Вам в дальнейшей Вашей работе с детьми и в рекомендациях их родителям, а также поможет лучше объяснить ребенку сущность оказываемой Вами помощи на заключительных этапах Вашей совместной работы.

3 ЗАДАНИЕ 3.6А И 3.6В (ИЗ ЗАНЯТИЯ 3)

Как начать:

Помнишь эти два задания (задание 3.6а и 3.6b) о твоей семье? Может быть, видя рисунки твоей семьи сейчас, ты хочешь что-то добавить или рассказать мне о чем-то? Может быть, ты хочешь дорисовать еще кого-то и рассказать мне о нем?

После того, как ребенок сделает это и Вы снова проработаете Задание 3.6 в, переходите к следующему заданию.

4 ЗАДАНИЕ 6.4 И 6.4А – ЧТО СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ МОЕМУ РОДИТЕЛЮ / ОПЕКУНУ

Используйте страницы с заданием 6.4, чтобы пересмотреть и перечислить главные пункты работы и рисунки, сделанные ребенком на предыдущих занятиях. Пересмотрите все рисунки вместе с ребенком. Используйте страницу с заданием 6.4а, чтобы узнать, что ребенок хочет рассказать о своих рисунках своим родителям, а также о чем он не хотел бы им говорить (что он не хотел бы им показывать). Эта «подготовка» облегчит следующее занятие, на котором ребенок должен будет просмотреть свою рабочую тетрадь вместе со своим родителями. Вы можете сами вписать продиктованные ребенком ответы. Это задание станет и Вашим ориентиром на седьмом занятии.

ПРИМЕЧАНИЕ: Соблюдение тайны; чрезвычайно важно спросить ребенка, есть ли в рабочей тетради рисунки, которые он не хотел бы показывать своим родителям, есть ли что-то, о чем он не хотел бы говорить. Уберите такие страницы из рабочей тетради, и не забывайте, о чем ребенок не хочет рассказывать родителям. Заверьте его в том, что это нормально.

5

НАЧИНАЕМ ГОВОРИТЬ ПРОЩАЙ

Как начать:

Как ты знаешь, в следующий раз мы встретимся с твоими родителями, после чего мы увидимся еще один или два раза, а потом мы должны будем попрощаться. Возможно, ты этого не хочешь, и это абсолютно нормально. Помнишь, как мы говорили о том, что воспоминания о хорошем находятся внутри нас и никто не может отнять их у нас? Только потому, что через несколько недель нам придется попрощаться, не значит, что я не могу сохранить приятные воспоминания о тебе внутри себя, а ты – приятные воспоминания о нас.

Если внутри меня хранятся приятные воспоминания о ком-то, то я иногда разговариваю с этими людьми, пусть даже они и не находятся рядом со мной. Это что-то вроде того воображаемого друга, которого мы сделали из отпечатка твоего пальца.

Я могу сказать себе, (Роберт, мой друг), что бы ты сказал мне делать, если бы был рядом. Так что даже если мы и не будем видеть друг друга, ты все равно можешь говорить со мной, потому что внутри себя ты будешь хранить приятные воспоминания о нас.

Я тебе дам свой номер телефона. Поэтому если ты захочешь мне позвонить, ты всегда сможешь это сделать.

Но у нас впереди еще есть несколько занятий, так что давай сейчас сделаем еще кое-что, и на сегодня закончим.

6

НЕБОЛЬШОЕ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Здесь Вы представите заранее подготовленное Вами развлечение. К этому времени Вы, скорее всего, уже знаете, что для ребенка будет наиболее полезным. Это может быть какое-то веселое развлечение, или Вы можете вернуться к выполнению какого-то неоконченного задания.

Конец занятия

Договоритесь с родителями ребенка о встрече до того, как Вы проведете седьмое занятие. (Смотрите Подготовка родителей к седьмому занятию). Встреча с родителями перед седьмым занятием поможет Вам подготовить их к наиболее правильному реагированию на работы и поведение своего ребенка во время совместного занятия.

Я и Ты

Фотографии, которые я сделал:



Здесь я нарисовал _____ :

Больше всего из того, что мы сделали, мне понравилось:

Мне не очень понравилось:

Это мои любимые рисунки (номера страниц):

Я не хочу, чтобы они знали о:

1)

2)

3)

4)

Уберите эти страницы из рабочей тетради.

Родители не должны их видеть!

Подготовка к занятию 7 с ребенком

ПОДГОТОВКА РОДИТЕЛЕЙ

Необходимые материалы:

- ⇒ Буклет «Что должны знать родители».
- ⇒ Оценка родителями НПТС ребенка.
- ⇒ Наблюдения за успехами ребенка за время проведения занятий.
- ⇒ Как следует реагировать.

Цели занятия:

- ⇒ закрепить полученную на первом занятии информацию
- ⇒ оценить замеченные родителями изменения, произошедшие с их сыном/дочерью
- ⇒ пересмотреть главные стоящие перед ними проблемы
- ⇒ подготовить родителей к оптимальному реагированию на рисунки и поведение своего ребенка во время следующего занятия

Структура занятия:

- ❶ Буклет «Что должны знать родители»; рассмотрение задач занятия и характера ПЭТ ребенка.
- ❷ Наблюдения родителей.
- ❸ Наблюдения за успехами ребенка: настоящее и будущее.

1 ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛИ

Обсуждение ПЭТ ребенка

Как начать:

- ⇒ *Есть несколько причин, почему мы сейчас находимся здесь. (Обозначьте цели занятия).*
- ⇒ *Прежде чем я поделюсь с Вами своей оценкой тех проблем, с которыми сталкивается Ваш ребенок, я хочу быть уверенным в том, что Вы правильно понимаете характер этой травмы, ее проявления и то, что о ней думают, чувствуют и как на нее реагируют взрослые.*

ЗАДАНИЕ-

Скажите пожалуйста, что в Вашем ребенке беспокоит Вас больше всего?

- ⇒ Нормализируйте их тревоги.
- ⇒ В зависимости от их тревог, используйте книгу «О чем нужно знать родителям», чтобы обратить внимание на беспокоящие их вопросы. Вы можете рекомендовать им следующие разделы книги:
 - Развеваем мифы.
 - Ребенок не должен быть свидетелем.
 - Повторение: о чем нужно знать родителям.
 - Что следует ожидать родителям.

Реакция родителей на изменения или их отсутствие в ребенке поможет выявить вопросы, требующие особого внимания.

2

НАБЛЮДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ***Замеченные родителями изменения, произошедшие с их ребенком***

После описанной выше беседы спросите у родителей, какие изменения в ребенке они заметили с момента начала Ваших занятий с ним. Спросите их об изменениях в его настроении, поведении, общении и отношении с окружающими. После этого Вы можете перейти к следующему пункту и обсудить с ними свои наблюдения.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если во время Вашей первой встречи родители оценивали НПТС ребенка, вернитесь к этой анкете; это поможет родителям определить конкретные изменения, произошедшие с ребенком.

3

**НАБЛЮДЕНИЯ ЗА УСПЕХАМИ РЕБЕНКА:
НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ**

ПРИМЕЧАНИЕ: Оценка травмы специалистом – ознакомьте родителей с Вашей оценкой главных проблем, с которыми сталкивается их ребенок.

1. Чтобы подготовиться с этой беседе, важно определить главные проблемы, с которыми сталкивается их ребенок, и пронаблюдать за его поведением, настроением, мыслями и чувствами.
2. В данном случае снова важным является нормализация этих реакций и/или разграничение реакций, связанных с полученной травмой, и других расстройств, существовавших еще до получения ребенком травмы или появившихся после этого, например депрессия.
3. Родители, возможно, захотят узнать, что Вы намерены делать после проведения последнего занятия с ребенком (занятие 8). Будьте готовы обсудить этот вопрос.

Возможные варианты:

- (a) Окончание занятий без необходимости возвращения к ним.
- (b) Регулярные (раз в три месяца) встречи с ребенком после окончания занятий.
- (c) Продолжение занятий (с Вами или другим специалистом по Вашей рекомендации), сосредоточенное на определенном аспекте.
4. Мы убеждены, что лучше иметь больше информации, чем наоборот. Прежде чем переходить к следующему этапу, спросите у родителей:
 - (a) есть ли у них какие-нибудь вопросы, волнует ли их что-то из обсужденных вами вопросов;
 - (b) что из рассказанного Вами до этого момента им кажется наиболее важным.

ЗАНЯТИЕ 7

УЧИМСЯ СНОВА ДОВЕРЯТЬ РОДИТЕЛЯМ

Необходимые материалы:

- ⇒ Рабочая тетрадь ребенка.
- ⇒ Лист бумаги формата А2.
- ⇒ Рисовальные принадлежности.

Цели занятия:

- ⇒ помочь родителям и ребенку восстановить возможно утраченное в результате перенесенной травмы доверие друг к другу
- ⇒ помочь родителям по-новому посмотреть на своего ребенка, на то, как сам ребенок видит себя и мир вокруг себя, после полученной травмы
- ⇒ ознакомить родителей с возможными реакциями, которые в наибольшей степени смогут помочь ребенку.

Структура занятия:

- ❶ Подготовка ребенка
- ❷ Задание 6.4, Начало
- ❸ Лист бумаги формата А2, цветные карандаши, пастельные мелки, родители и ребенок
- ❹ Итоги занятия
- ❺ Беседа с ребенком
- ❻ Подведение итогов с родителями

ПРИМЕЧАНИЕ: Это занятие можно проводить только после того, как Вы встретились с родителями для того, чтобы подготовить их к совместному занятию с ребенком.

1 ПОДГОТОВКА РЕБЕНКА

Сначала поговорите с ребенком, объясните ему, как пройдет занятие. Он должен будет показать родителям каждую страницу своей рабочей тетради и рассказать им о каждом рисунке.

Скажите ему, что будете находиться рядом с ним и поможете ему, если ему нужна будет помощь или он не будет знать, что сказать. Подчеркните, что его родители очень хотят услышать о его рисунках и готовы помочь ему в этом.

2 ЗАДАНИЕ 6.4 – ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ МОЙ РОДИТЕЛЬ

- ⇒ Пригласите в комнату родителей ребенка. Пусть ребенок, если он этого хочет, покажет им комнату.
- ⇒ Пусть ребенок сидит рядом с родителями; Вы должны также сидеть рядом с ним, чтобы он, показывая свою рабочую тетрадь, чувствовал себя в безопасности.
- ⇒ Расскажите ребенку и родителям о следующих правилах:
 - 1) Говорить можно только по очереди. Дайте говорящему высказаться до конца, не перебивая его. Отреагировать на сказанное можно после того, как говорящий закончил; делать это нужно по очереди.
 - 2) Вполне нормально – не иметь ответов на все вопросы. Иногда ответить на вопрос сразу невозможно.
 - 3) Каждый, кто захочет задать вопрос, сможет это сделать.

- 4) Добавьте любые дополнительные правила, которые на Ваш взгляд будут уместны.
- ⇒ После объяснения основных правил ребенок может начать показывать свою рабочую тетрадь, начиная с самой первой страницы. Используйте задания 6.4 и 6.4а в качестве своеобразного плана.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если ребенок опускает важные на Ваш взгляд части рассказа, которые родителям следовало бы услышать, помогите ребенку при описании его рисунков. Не забывайте, что чем больше родители услышат от ребенка, тем более понятным для них станет его травма, и это поможет укрепить связь между ними и ребенком по мере того, как он будет делиться все большим и большим количеством информации о результатах нелегкой проделанной им работы.

3 ЛИСТ БУМАГИ ФОРМАТА A2

ЗАДАНИЕ-

- ⇒ Просто попросите ребенка и родителей присесть и использовать лист бумаги для того, чтобы нарисовать рисунок, о котором они могли бы рассказать какую-нибудь историю. Они могут нарисовать все что угодно. Если они спросят о дальнейших указаниях, просто скажите «Рисуйте все, что хотите». Когда они закончат, пусть расскажут свою историю.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это задание поможет Вам увидеть, насколько хорошо родители способны общаться и занимать своего ребенка, в какой степени они могут его поддержать.

Будьте терпеливы; пусть они сами справятся с этим заданием. Вам не нужно много говорить.

- ⇒ Попросите их оставить Вам рисунок до Вашего следующего занятия с ребенком, после чего он сможет забрать его с собой домой. Если хотите, Вы можете обсудить это задание и рисунок на последнем занятии. Если считаете необходимым, сделайте копию рисунка для Вашего отчета.

4 ИТОГИ ЗАНЯТИЯ

На протяжении занятия Вы вполне можете делать какие-то пометки, чтобы воспользоваться ими, подводя итог встречи. Суммируйте и нормализуйте отмеченные

Вами на протяжении занятия реакции, подготовьте родителей и ребенка к реакциям, которые скорее всего появятся в будущем, или к возможной необходимости в периодических встречах в будущем. Поаплодируйте им за работу на занятии.

К этому времени все, скорее всего, уже устанут. Они могут чувствовать себя лучше, спокойнее, более сплоченно, но будут изнурены. Поблагодарите их за смелость, честность, желание справиться с невероятно сложной задачей. Скажите им о том, что довольно типичной реакцией является желание продолжить такую беседу, но вполне нормально этого не делать, а в какой-то степени даже лучше оставить эту тему на несколько дней и просто развлечься (всем вместе или по отдельности). Если это уместно, они могут обнять друг друга.

Скажите им о том, что они могут в любое время позвонить Вам, если у них возникнут вопросы или новые воспоминания/ реакции, потому что после подобного рода занятий это довольно типично.

5 БЕСЕДА С РЕБЕНКОМ

Попросите родителей на несколько минут оставить Вас наедине с ребенком, для того, чтобы Вы могли поговорить с ним. После этого, если Вы находитесь в школе, проводите ребенка в класс. Если Вы находитесь в клинике, пусть ребенок подождет Вас в приемной, пока Вы поговорите с его родителями.

Когда Вы останетесь с ребенком:

- ⇒ Спросите, все ли в порядке.
- ⇒ Напомните ему еще раз, чтобы он не стеснялся Вам позвонить и не расстраивался, если его родители будут вести себя так, как раньше. Подчеркните, что Вы им очень довольны и будете с нетерпением ждать следующей Вашей встречи.
- ⇒ Подарите ему что-нибудь за его старания. Любая мелочь будет позже напоминать ему об этом занятии. Это необязательно, но это очень важно для ребенка, который пытается справиться со своей травмой.

6 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ С РОДИТЕЛЯМИ

После выполнения всех заданий родители могут быть переполнены новой информацией и испытывать новые для них реакции.

Пусть ребенок, пока Вы будете разговаривать с родителями, вернется в класс (если это какое-то учреждение – то в детскую комнату). Подведите итоги занятия, используя следующие вопросы:

1. *О чем Вы сейчас, после нашего занятия, думаете в первую очередь? (Это должны быть именно какие-то мысли, а не вопросы. Просто выслушайте их. Сделайте небольшую паузу, затем переходите к следующему вопросу).*
2. *Что из увиденного и услышанного удивило Вас больше всего? (Выслушайте ответ. Сделайте паузу. Переходите к следующему вопросу.)*
3. *Что из того, как Вы сами реагируете на увиденное и услышанное, удивляет Вас больше всего? (Выслушайте ответ. Сделайте паузу. Переходите к следующему вопросу.)*
4. *Что было для Вас самым сложным? (Выслушайте ответ. Сделайте паузу. Переходите к следующему вопросу.)*
5. *Что из того, что Вы еще не сказали своему ребенку, Вы хотели бы ему сказать?*

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете сказать родителям о том, что позвоните им позже, если они не могут обсудить с Вами проведенное занятие сейчас. Но подчеркните важность этого разговора. Возможно, это не самый лучший вариант, но на данный момент других возможностей нет. Чрезвычайно важно как можно скорее поговорить с родителями. Ни в коем случае не забывайте об этом.

Конец занятия

ЗАНЯТИЕ 8

ПРОЩАНИЕ

Необходимые материалы:

- ⇒ Рабочая тетрадь ребенка.
- ⇒ Фотографии.
- ⇒ Особенный подарок для ребенка.
- ⇒ Страница с заданием 8.1 и копии задания 2.3.
- ⇒ Анкета о НПТС у ребенка.

Цели занятия:

- ⇒ подчеркнуть, что прощаться – не значит забывать все приятные воспоминания или новые вещи, которым вы научились
- ⇒ укрепить позитивное взаимоотношение, установленное со взрослым
- ⇒ настроить ребенка на новые встречи с Вами, если в этом есть необходимость.

Структура занятия:

- ❶ Копия задания 2.5, страница с заданием 8.1, Как выглядит твоя тревога сейчас?
- ❷ Рабочая тетрадь, просмотр
- ❸ Анкета о НПТС у ребенка, итоговая оценка состояния
- ❹ Подарок для ребенка, фото, заполненная рабочая тетрадь, прощание
- ❺ Задание 8.2

1 ЗАДАНИЕ 8.1

ЗАДАНИЕ 2.3 ИЗ ЗАНЯТИЯ 2 – МОЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ ТРЕВОГА

Как начать:

Так как это наша с тобой последняя встреча, я думаю, нам нужно сделать еще две вещи.

Помнишь задание о твоих тревогах, которое мы делали раньше? Найди задание 2.3 в своей тетради. Прочитай о своей самой большой тревоге. Теперь перепиши, что является твоей самой большой тревогой, на эту страницу (8.1). И выбери квадрат, который лучше всего показывает, насколько велика эта тревога для тебя сейчас.

ПРИМЕЧАНИЕ: Выясните, не появились ли у ребенка новые тревоги, не стала ли описанная ранее тревога еще больше его беспокоить, почему и т.п. Это поможет в принятии решения о необходимости продолжения занятий с ребенком или направления его к другому специалисту. Обычно тревога становится меньше. Если же это не так, упомяните об этом в объяснении причин необходимости проведения дополнительных занятий с ребенком или направления его к другому специалисту.

2 ПРОСМОТР РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

- ⇒ Просмотрите с ребенком всю его рабочую тетрадь. Спросите, не хочет ли он что-то добавить к какому-то рисунку или изменить его.
- ⇒ Спросите, нет ли у него к Вам каких-либо вопросов.

- ⇒ Спросите, нарисовать какой рисунок было для него сложнее всего и почему.
- ⇒ Спросите, какой рисунок ему нравится больше всего и почему.
- ⇒ Еще раз подчеркните то, каким смелым он был, как многому он Вас научил и насколько Вам это поможет в работе с другими детьми, нуждающихся в помощи.

3 АНКЕТА О НПТС У РЕБЕНКА

Пусть ребенок снова проделает этот тест. Просто объясните ему, что это поможет увидеть, насколько улучшилось его состояние.

4 ПРОЩАНИЕ

Пришло время попрощаться. Поговорите о следующем:

- ⇒ *Говорить прощай может быть очень грустно. Нормально ли, грустить при этом? Конечно.*
- ⇒ *Но у нас также остаются приятные воспоминания, которые хранятся в наших сердцах и памяти – они остаются там навсегда.*
- ⇒ *Посмотри, как многому ты научился. Теперь ты знаешь, что:*
 - *Ты не одинок.*
 - *Ты не странный и не ненормальный; другие дети прошли через то же, что и ты, когда умер их близкий и т.д.*
 - *Рисовать и разговаривать с другими о том, что тебя тревожит, помогает.*
 - *Есть такие же взрослые, как и я, которые тебя понимают, переживают за тебя и любят тебя.*
 - *Со всеми нами может происходить что-то плохое, но, несмотря на это, мы все равно можем веселиться.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Добавьте от себя то, что считаете уместным в данной ситуации.

Я хочу, чтобы ты знал, что ты мне очень дорог, и я хотел бы тебе подарить кое-что, чтобы ты мог вспомнить обо всем том, что мы делали вместе. (Подарите ему подарок, пожелайте ему удачи, поблагодарите его и т.д.)

5

ЗАДАНИЕ 8.2 – Я СМОГ ПРЕОДОЛЕТЬ ВСЕ ТРУДНОСТИ!

Подарок для ребенка – советы (используйте задание 8.2):

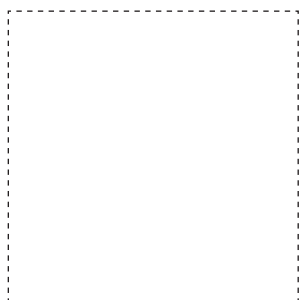
- ⇒ Пусть кто-нибудь с помощью фотоаппарата сделает фотографию Вас и ребенка, которую он сможет вклеить в свою рабочую тетрадь. Детям это очень нравится и они всегда очень благодарны за этот подарок.
- ⇒ Заранее нарисуйте ребенка и подарите ему сделанный Вами рисунок; подпишите его.
- ⇒ Подарите ему набор карандашей, которыми он пользовался, рабочую тетрадь.
- ⇒ Даря ему его рабочую тетрадь, устройте небольшую специальную церемонию.

Также можно пригласить секретаря или другого человека, которого он часто видел во время встреч с Вами, чтобы он смог попрощаться и с ними и чтобы они похвалили его за его усердную работу.

ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что ребенок знает, как связаться с Вами, если ему это понадобится. Если у Вас есть возможность, прежде чем отдать ребенку его рабочую тетрадь, сделайте копию последних сделанных им заданий для Вашего отчета. Вы можете попросить кого-то сделать это, пока ребенок будет пить напиток или решит чем-нибудь перекусить.

Конец занятия

Размер моей тревоги сейчас:



Пусть со мной и случилось что-то плохое, я знаю,

что со мной будут происходить и хорошие вещи.

Теперь я чувствую себя лучше, потому что,,

- Я не единственный, с кем случилось что-то похожее.
- Если мне плохо, я всегда могу с кем-нибудь поговорить.
- Я всегда могу нарисовать то, о чем я не могу говорить.
- Я знаю, что все меняется и скоро обязательно произойдет что-то хорошее.

Я справился со своими трудностями!

Меня зовут _____.

Приклей сюда свою фотографию или рисунок

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Альтернативные задания для детей, связанные с конкретными типами травм

Следующие задания могут применяться в работе с перенесшими тяжелую травму детьми в возрасте от 4 до 6 лет. Эти задания соответствуют изложенным в книге темам и занятиям.

Эти задания были подготовлены Патрисией Кордас, консультантом по вопросам обучения и программным координатором Национального института, занимающимся проблемами детей, испытавших травму и серьезную утрату, а также взяты из книги «Облегчая их жизнь: задания для детей, живущих в подверженном стрессу мире», написанной в 1996 году Барбарой Эльберг – специалистом по вопросам семейной жизни в школах Кливленда. В ее книге предложено более 70 заданий.

Эти задания должны быть выполнены только после прохождения основных программ в случае, если ребенку необходима дополнительная помощь по отдельным вопросам.

ЗАДАНИЯ НА ТЕМУ «БЕЗОПАСНОСТЬ»

Суть задания:

Создание безопасной среды

Проблемы:

Бессилие, страх, тревога, вопросы безопасности

Цель:

Помочь ребенку создать безопасную для всех среду

Необходимые материалы:

Песочница (по мере возможности), маленькие фигурки людей, животных, пожарных машин, спасательных бригад, супергероев и т.п.

Метод выполнения:

Пусть ребенок, используя фигурки, создаст в песочнице сцену, которая даст ему чувство безопасности и где, по его мнению, себя в безопасности будут чувствовать и другие дети.

При выполнении этого задания ребенок может рассказать о том, что произошло, но придумать при этом другой – свой собственный – конец. То, как он хотел бы, чтобы разрешилась та ситуация.

Спросите ребенка, кто находится в его безопасной среде. Что они делают, говорят, о чем думают?

Это задание также можно использовать во время занятия 8, Прощание. Ребенок может создать сцену, в которой он чувствовал бы себя в безопасности после окончания Ваших встреч с ним.

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Проблемы:

Боль, беспокойство, незащищенность, вопросы безопасности, страх

Цель:

Помочь ребенку научиться успокаиваться и залечивать свои раны, используя свое воображение

Необходимые материалы:

Мелки, маркеры, цветные карандаши, бумага

Метод выполнения:

Поговорите о красоте садов и о том, как почки на их деревьях могут символизировать надежду, а цветущие деревья – радость. Посмотрите на снимки садов. Объясните, что большинство из нас не могут каждый день находиться в таком красивом саду, но мы можем создать наш собственный сад в нашем воображении и находится там, когда пожелаем.

После беседы с ребенком дайте ему материалы для рисования; пусть он нарисует свой целебный сад или место, в которое он мог бы отправиться в своем воображении, каждый раз, когда ему нужен отдых и успокоение.

Попытайтесь сделать так, чтобы ребенок рассказал о том, кого он хотел бы пригласить к себе, в свой целебный сад.

Это задание можно использовать как задание с воображаемым другом (отпечаток пальца).

Задание взято из книги «Облегчая их жизнь» Барбары Эльберг.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Далее описаны альтернативные задания для детей старшего возраста, пытающихся справиться с беспокоящими их проблемами безопасности (эмоциональной и физической).

ПРИМЕЧАНИЕ: Уменьшение чувства страха и ужаса, являющегося следствием полученной ребенком ПЭТ, основано на чувстве безопасности. Если случившееся каким-то образом связано с непосредственным насилием или угрозой насилия, физическая безопасность ребенка имеет принципиальное значение. Если у ребенка нет безопасного «дома», он, как правило, начинает вести себя таким образом, чтобы привлечь к себе внимание других. Гнев, раздражение, драки и другие типы сверхбдительного поведения также могут явиться помехами в обучении, социальном признании, обретении друзей и т.п.

ПРИМЕЧАНИЕ: В рабочую книгу, после выполнения приведенных заданий, также могут быть включены задание с отпечатком пальца и список вопросов о безопасности.

ЗАДАНИЕ С ОТПЕЧАТКОМ ПАЛЬЦА

Задание 2.6, штемпельная подушечка, цветные карандаши

Пусть ребенок поставит еще один отпечаток своего большого пальца в любом месте на странице с заданием 2.6. После этого, используя отпечаток пальца, он должен нарисовать своего друга. Когда ребенок сделает это, попросите его с помощью цветных карандашей и остальной бумаги нарисовать безопасное место для своего друга, например дом, пещеру, школу и т.д. Он должен будет рассказать Вам историю об этом безопасном месте.

По мере того, как ребенок будет рассказывать Вам об этом безопасном месте, Вы сами будете знать, какие вопросы, связанные с проблемой безопасности у ребенка, Вам следует задать.

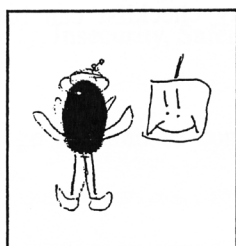
Это могут быть вопросы следующего характера:

- ⇒ Ты чувствуешь себя в безопасности?
- ⇒ Где ты чувствуешь себя безопаснее всего?
- ⇒ Когда ты не чувствуешь себя в безопасности?
- ⇒ Кто мешает тебе чувствовать себя в безопасности?
- ⇒ Что ты делаешь, если не чувствуешь себя в безопасности?

Если ребенка тревожат вопросы физической безопасности, то Вы, конечно, должны подсказать ему, как он должен себя вести в случае, если его жизнь подвержена опасности, например, позвонить в полицию или вызвать скорую помощь, пойти к бабушке и т.п.

ПРИМЕЧАНИЕ: Это задание иногда помогает идентифицировать травмы, полученные в результате физического/сексуального насилия; в таком случае Вам необходимо проинформировать об этом службы защиты детей.

Примеры отпечатков:



ЗАДАНИЕ С ГЛИНОЙ И ЖИВОТНЫМИ

Лист бумаги формата А2, игрушечные животные, незатвердевающая глина, пастельные мелки, цветные карандаши.

Уж если о чем-то мы и можем говорить с уверенностью, так это о том, что, когда нам страшно, мы хотим чувствовать себя в безопасности.

ПРИМЕЧАНИЕ: Заранее приготовьте 5-6 животных в цветной тканевой оберточной бумаге. Оберните ей каждое животное отдельно. Покажите их ребенку; он может выбрать только одного из них. Важно, чтобы пластилин/глина была теплой (в этом случае из нее проще лепить). Не используйте тесто для лепки. Оно легко крошится. Глиной голубого цвета, как правило, легко испачкаться. Лучше использовать глину другого цвета.

Указания:

- ⇒ *У меня есть несколько обернутых в бумагу животных. Ты можешь выбрать любого из них, а потом снять обертку.* (Пусть ребенок выберет животное и снимет обертку).
- ⇒ *Сейчас тебе нужно слепить из глины (над этим листом бумаги) безопасное место – домик для твоего животного, где он будет чувствовать себя в безопасности. Ты также можешь использовать пастельные мелки или цветные карандаши и нарисовать на бумаге все, что ты хочешь добавить к домику своего животного.*

ПРИМЕЧАНИЕ: Это веселое задание, которое делает оказываемую ребенку помощь приятным для него опытом. С другой стороны это занятие позволяет увидеть, в какой степени ребенок способен создать безопасное место для самого себя, пусть даже и в своем воображении.

МОЖНО ЛИ ЗАБРАТЬ РАБОТУ ДОМОЙ – ИСКЛЮЧЕНИЕ

Скорее всего, ребенок захочет – если это возможно – забрать с собой сделанный им проект. Если Вы решите оставить его у себя в кабинете, Вы должны быть уверены в том, что он хорошо защищен от других детей. Для этого понадобится не так мало места, поэтому возможно это не самое лучшее решение. Глина не очень дешевый материал, но лучше использовать именно глину, а не тесто для лепки. Тесто для лепки высыхает, крошится и в гораздо большей степени засоряет комнату.

Это очень важное задание. Учитывая стоимость глины, вполне разумным будет решение разрешить ребенку забрать свою работу домой. Вы могли бы сделать снимок с помощью фотоаппарата и дать его ребенку, чтобы он мог показать его своим родителям, а затем, на следующих занятиях, распределить время таким образом, чтобы он мог повторить это задание.

ПРИМЕЧАНИЕ: Не для каждого ребенка вопросы безопасности будут играть центральную роль. Несмотря на то, что эти задания чрезвычайно важны, не каждому ребенку необходимо уделять столько внимания вопросам безопасности.

ПРИМЕЧАНИЕ: См. дополнительные задания на тему безопасности в конце программы.

БОЛЬ, ГНЕВ, БЕССИЛИЕ

НАРИСУЙ ОТДЕЛЬНЫЕ ЧАСТИ СЕБЯ

Проблемы:

Боль, гнев, бессилие

Цель:

Помочь ребенку научиться выражать свои чувства

Необходимые материалы:

Обыкновенные бумажные тарелки, цветные карандаши, мелки

Метод выполнения:

Пусть ребенок нарисует разные лица на каждой бумажной тарелке. Пусть он поднимет тарелку с лицом, которое лучше всего описывает то, как он чувствует себя сегодня. Часто дети, рассказывая свою историю, держат тарелку перед своим лицом. Используйте тарелки и для описания того, как ребенок чувствовал себя, когда с ним произошло это и т.п.

Пусть ребенок использует все нарисованные им лица, чтобы описать каждое из них. Пусть он нарисует дополнительные лица, которые будут соответствовать чувствам, о которых он с Вами еще не говорил. Вы как специалист, работающий с ПЭТ у детей, также могли бы нарисовать лицо на тарелке и описать его.

КУКЛЫ – ДЛЯ ЗАНЯТИЯ 3

Проблемы:

Боль, потеря

Цель:

Помочь ребенку переосмыслить сложные события и создать для них более позитивные развязки. Помочь ребенку научиться выражать свою боль безопасным образом и находить решения своих проблем.

Необходимые материалы:

Куклы, надевающиеся на палец или на руку

Метод выполнения:

Расскажите ребенку об одном из предложенных сценариев; пусть он, используя кукол, разыграет историю, расскажет о решении сложившейся проблемы и придумает счастливый конец. Вы также можете поучаствовать, выбрав куклу и играя роль одного из героев. Вы также можете придумать и разыграть свою собственную историю.

Один маленький котенок чувствует себя потерянным и одиноким, и у него нет никого, с кем он мог бы поговорить о случившемся (назовите, что произошло). Где он чувствует свою его боль больше всего? Ему больно всегда или только иногда? Как выглядит его боль? Что он делает, чтобы найти кого-то, с кем он мог бы поговорить? Где он его ищет? С кем он говорит? Как сильна его боль? Как он чувствует себя в начале истории и в конце?

У одного маленького кролика есть много тревог и печали из-за случившегося (назовите, что произошло). Как выглядят его печаль и тревога? Что он делает, чтобы почувствовать себя лучше? Что вызывает его тревогу? Эта тревога была у него до того, как это произошло? Как выглядит счастливый конец этой истории?

В лесу живет семья львов – мама, папа и их львенок. Однажды папа-лев собрал все свои вещи и проревел «Я ухожу, с меня хватит!» и выбежал из пещеры. Как отреагировал львенок? О чем он думает, что видит и слышит? Какой это день – солнечный, дождливый? Где он ощущает свою боль сильнее всего? С кем львенок может поговорить о своей боли? Как львенок справляется со своей болью?

ВЫБОР / НАДЕЖДА

Проблемы:

Бессилие, недостаток чувства контроля над происходящим

Цель:

Помочь ребенку осознать, что у него есть право делать выбор и мечтать

Необходимые материалы:

Мелки, цветные карандаши, бумага

Метод выполнения:

Расскажите ребенку следующую историю.

Генри, мальчик из одной очень далекой страны, переехал в другой город, потому что его родители погибли в автокатастрофе. Генри сказали, что он будет жить с семьей Кесседи на Дубовой улице. Но когда он приехал туда, на Дубовой улице не оказалось никого по фамилии Кесседи. Поэтому взрослые, жившие в городе, решили помочь Генри и предложили ему выбрать любую семью, с которой он хотел бы жить. Генри никогда не смог забыть свою первую семью, но он смог найти свое счастье в новой семье.

После того, как Вы расскажите эту историю, спросите ребенка, какую семью он выбрал бы на месте Генри. Пусть он нарисует эту семью своей мечты. Уверьте ребенка в том, что об этом задании не будет знать никто, кроме него самого и Вас.

Задание взято из книги «Облегчая их жизнь» Барбары Эльберг.

Перевод соответствует оригиналу

Подписано в печать: 19.08.2009 г. Формат 60x84 ¹/₈.
Бумага офсетная. Печать ризографическая.
Тираж 3422 экз. Заказ 500.

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