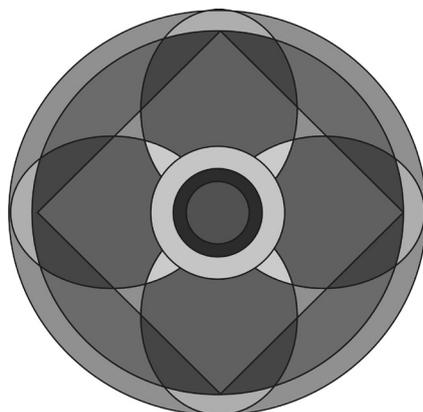


СИЛАН КУБАН
магистр социального обслуживания, СТС

УИЛЬЯМ СТИЛ
*доктор психологических наук, магистр социального
обслуживания, магистр гуманитарных наук*

**КРАТКОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ВМЕШАТЕЛЬСТВА
ДЛЯ ТРАВМИРОВАННЫХ ДЕТЕЙ
И ПОДРОСТКОВ**



ISBN 1-931310-36-X

ПРОГРАММА ДЕТСКОГО ДОМА ГОРОДА ДЕТРОЙТА

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

900 Coak Road
Grosse Pointe Woods, MI 48236
www.tlcinstitute.org

©2008 TLC

*Художественное оформление Айлы Людвиг
Дизайн Девы Людвиг
Перевод Алеси Семененко*

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРАХ	4
О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТИТУТА TLC	5
ВВЕДЕНИЕ	6
ИНФОРМИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ	9
3–5 ЛЕТ	21
БЕЗОПАСНОСТЬ	22
БЕСПОКОЙСТВО	30
БОЛЬ	36
СТРАХ	44
ГНЕВ	48
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–5 ЛЕТ	54
6–12 ЛЕТ	65
БЕЗОПАСНОСТЬ	66
БЕСПОКОЙСТВО	72
БОЛЬ	78
СТРАХ	84
ГНЕВ	92
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6–12 ЛЕТ	98
ПОДРОСТКИ 13–18 ЛЕТ	114
БЕЗОПАСНОСТЬ	115
БЕСПОКОЙСТВО	119
БОЛЬ	125
СТРАХ	131
ГНЕВ	135
ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 13–18 ЛЕТ	141
КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ: ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ	155

ОБ АВТОРАХ

Силан Кубан, магистр социального обслуживания, СТС, врач-консультант при национальном институте, занимающемся проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату (TLC). Проводит краткосрочные вмешательства с травмированными детьми и подростками, тренинги и презентации, участвует в общественной социальной программе помощи детям получившим травму. Работает в качестве координатора научных исследований в исследовательских проектах TLC. Замужем, имеет двоих детей.

Доктор Стил, доктор психологии, имеет степень магистра по социальной работе, основал Национальный институт, занимающийся проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату (TLC) в 1990 году, задолго до того, как дети были внесены в диагностическую категорию посттравматических нарушений (TLC). Работу с детьми с психоэмоциональной травмой (ПЭТ) начал более 38 лет назад. В начале восьмидесятых его программа по предотвращению суицида среди подростков стала лучшей программой помощи детям на Мичиган Эмми. Помог сотням школьных округов в создании кризисных команд и разработке стратегий по предотвращению суицида в то время, когда в большинстве школ подобных команд просто не существовало. Он стал одним из первых американцев, которого Комитет социального развития Кувейта пригласил подготовить персонал для помощи пострадавшим в войне в Персидском заливе. Он был одним из 70 специалистов, приглашенных со всего мира, для участия в Международной ассамблее по управлению психологией страха.

Благодаря стараниям доктора Стила, более 60000 специалистов приняли участие в тренингах и специальных проектах TLC. Однако, более всего он гордится 5000 специалистами, которых лично подготовил и выдал свидетельства специалистов и консультантов института травмы и потерь и которые сейчас проводят его научно-обоснованные экспериментальные программы с тысячами детей и семей по всей стране. Автор многочисленных книг, статей и различных экспериментальных программ; наибольшую радость он испытывает слушая истории детей, которые нашли утешение и пошли на поправку после посттравматических вмешательств TLC.

Доктор Стил мечтает о большей доступности данных программ для травмированных детей и их семей. Его тренинги и консультации пользуются постоянным спросом, особенно учитывая настоящее внимание к проблеме надлежащего ухода за травмированными детьми. Мнение людей о деятельности TLC лишней раз подтверждает его дар вовремя предоставить работникам всех учреждений реальные результативные средства.

О ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТИТУТА TLC

С 1990 года в Национальном институте, занимающемся проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату (TLC), прошли подготовку более 60 000 консультантов, социальных работников, психиатров, сотрудников правоохранительных органов и священнослужителей. Институт TLC имеет более 4000 действующих специалистов на местах и 10 000 помощников по всей стране.

Институт TLC разработал многократно проверенные, научно-обоснованные, результативные экспериментальные программы посттравматического вмешательства; для дошкольного образования; начальной; средней школы; для родителей и взрослых. Список данных программ, книг и видеоматериалов представлен в каталоге института “Инструменты в помощь помогающим”. Бесплатный каталог можно получить позвонив на номер 877-306-5256. Или же скачать на сайте www.tlcinstitute.org, кликнув по вкладке архив TLC.

На сайте института содержится большое количество доступной, ценной информации о травме и бесплатных для скачивания материалов в помощь любому специалисту. Для того чтобы бесплатно скачать материалы и пособия для занятий с детьми, кликните по вкладке Центр документации для родителей травмированных детей.

ВВЕДЕНИЕ

Благодаря стараниям института, занимающегося проблемами детей, перенесших психоэмоциональную травму или серьезную утрату (далее – институт TLC), была разработана программа “Кратковременные вмешательства для травмированных детей и подростков”. Данная программа представляет собой комплекс основанных на чувственном восприятии заданий и упражнений для работы с детьми и подростками различного возраста при ограничении во времени. Для выполнения заданий понадобится не более 20 минут, некоторые можно закончить за 5-10 минут. Эти новые упражнения основаны на результатах научных исследований института TLC, которые лишней раз подтверждают эффективность чувственного опыта, за которым следует когнитивное центрирование при посттравматическом вмешательстве. Данные упражнения, основанные на принципах информирования, необходимо включить в программы школьных и других детских учреждений и служб социальной защиты детей. Для того, чтобы лучше понять суть как групповых, так и индивидуальных занятий, разработанных для правильного управления травмой у детей и подростков, советуем ознакомиться со статьей основателя и директора института TLC доктора Уильяма Стила «Информирование как способ работы с травмой», которая следует за введением.

Если ребенок или подросток пережил травму, естественной нейрофизиологической реакцией на нее является раздражение. У травмированного ребенка или подростка процессы, отвечающие за осознание травмы, главным образом проходят в средней и краевой долях головного мозга, которые отвечают за переработку невербальной информации (Perry and Szalavitr, 2006). Осознание травмы в меньшей степени проходит в неокортексе (новой коре головного мозга), который отвечает за мышление, линейное суждение, анализ и способность пользоваться предыдущим жизненным опытом. Ребенок или подросток, который надолго задерживается в состоянии раздражения вызванным травмой, как настоящей, так и имевшей место в прошлом, испытывает сложности с когнитивными процессами. Случается это, когда гормоны стресса, высвобождающиеся при раздражении, воздействуют на часть мозга ответственную за данные процессы. Например, в раздраженном состоянии сложно воспринимать информацию, использовать опыт человека, уже пережившего травму, или определять и вербально выразить эмоции. Также ухудшается память, и снижаются внимание, способность концентрироваться и хранить в памяти информацию. Данные когнитивные расстройства наводят на мысль о необходимости использования некогнитивных подходов помощи детям в преодолении или сведении к минимуму проблем, являющихся результатом травмы и связанных с обучением, поведением и проявлением эмоций.

Следовательно, терапевтические упражнения, основанные на чувственном восприятии, необходимы для того, чтобы способствовать пересмотру скрытых имплицитных воспоминаний о травме и восстановить эмоциональный баланс. После восстановления эмоционального баланса, когнитивные/поведенческие терапевтические упражнения в большей степени способствуют ясному мышлению и выработке стратегий преодоления стресса.

“Кратковременные вмешательства для травмированных детей и подростков”, это комплекс повозрастных и основанных на чувственном восприятии заданий и упражнений, включающие в себя рисование и специфические вопросы, которые направлены на то, чтобы вызвать основные эмоции и чувства, которые испытывает травмированный ребенок (например, гнев, страх, боль, беспокойство, бессилие). Воспоминания о травме проявляются на чувственном уровне и должны переживаться заново в безопасной обстановке для снижения их остроты. Поскольку травма воспринимается на чувственном уровне, память является своего рода хранилищем символов. Образы – как ребенок и подросток воспринимает себя и окружающий мир – определяют тип полученной травмы. Именно по этой причине институт TLC использует рисование в качестве основного метода во время упражнений. Чтобы дети и подростки почувствовали себя в безопасности, им недостаточно просто сказать об этом, поскольку разговоры воспринимаются на когнитивном уровне и являются эксплицитной функцией или функцией левого полушария головного мозга. Детям же необходимо ощущать безопасность на чувственном уровне, чтобы восстановить функции правого полушария и впоследствии дать ему возможность подходящим образом реагировать на стресс и/или кризис.

Как и все программы института TLC, “Кратковременные психотерапевтические вмешательства для травмированных детей и подростков” сосредоточены на основном опыте, ощущениях и предмете травмы. Следовательно, главной целью данных упражнений является воздействие не на поведение, а на чувственный опыт после травмы, который руководит поведением. Ван дер Колк (1996) установил, что беспокойство о безопасности члена семьи или близкого друга, которое сопровождает перенесшего травму ребенка, является одним из 6-и факторов, которые составляют детскую реакцию на травму. Необходимо задавать вопросы о безопасности любимых людей, семье травмированного ребенка и о его собственной безопасности. Также необходимо определить природу и степень беспокойства ребенка уже на первых этапах вмешательства, а затем в конце вмешательства еще раз определить статус детской тревоги. В экспериментальных тестированиях и исследованиях, проводимых институтом TLC, степень беспокойства в начале тренинга часто соответствует общему уровню остроты других реакций. Изменения степени беспокойства при завершении тренинга также соответствуют изменениям остроты всех других типов реакций. Если степень беспокойства значительна, чаще всего уровень остроты реакции по всем подкатегориям диагностических критериев посттравматического стресса описанных в *DSM-IVR* (Диагностическое и статистическое руководство по психическим болезням, 4-е издание), таких как переживание травмы заново, отрешенность и раздражительность, также высок.

Боль после травмы зачастую ощущается физически, однако часто остается без внимания, особенно если травма не сопровождалась какими-либо телесными повреждениями или физическим нападением на ребенка. Также необходимо выполнять упражнения, направленные на осознание ребенком того, где жертва/свидетель чувствует наиболее сильную боль (в груди, голове или животе). Часто соматические боли, как например боль в животе или головная боль, необходимо рассматривать как последствия травмы. Когда вы просите ребенка нарисовать свою боль, рационально задавать вопросы типа «На что похожа твоя боль?», «Где в твоём теле живет боль?» и «Где болит больше всего?», которые помогают проводящему тренинг человеку определить боль ребенка на чувственном уровне.

В основе гнева вследствие перенесенной травмы, лежит бессилие. Помогая детям облекать свой гнев в конкретную форму и помещать в контейнер для травмы (в данном случае листок бумаги размером 22 см на 28 см) и предоставляя им возможность рассказать свою историю гнева, упражнения позволяют реорганизовать жизнь этих детей и приносят облегчение. Концентрация внимания на гнев является естественным свидетельством наличия чувства вины и бессилия.

В диагностическом и статистическом руководстве по психическим болезням (4-е издание) отсутствие установок на будущее определяется как один из признаков посттравматического стресса. Дети и подростки неспособные осуществить переход от жертвы к выжившему, не могут снова думать о будущем. Потеря ориентации на будущее может привести к суицидальным последствиям. Научить ребенка думать о будущем является наиболее верным путем к выздоровлению. Деятельность, направленная на то, чтобы перенесший травму почувствовал себя человеком, который смог выжить в сложной ситуации и затем начал вести нормальную жизнь, направлена на возобновление надежды на будущее и обретение сил на противостояние новой травме. Несмотря на то, что когнитивное центрирование является достаточно важным процессом, надежда все же должна восприниматься на чувственном уровне с тем, чтобы расходовать энергию в своих интересах. Задания, в которых дети и подростки составляют список событий и могут проанализировать их и являются чувственным способом переживания. Жизнь движется вперед, и вместе с тем приходит осознание того, что, несмотря на все, что с ним произошло, он выживает и побеждает. Затем такой тип мышления, «мышление выжившего» укрепляется на когнитивном уровне человеком, который проводит тренинг, а чаще всего и самим ребенком, который начинает видеть жизнь в другом свете, будто бы она представлена перед ним в виде наглядного плана.

Когнитивное центрирование описывается в «Кратковременных психотерапевтических вмешательствах для травмированных детей и подростков», чтобы показать, как переживший травму начинает перенимать тип мышления «выжившего» и разумно осознавать перенесенную травму. Целью тренингов является помощь как можно большему количеству участников сделать переход от «мышления жертвы» к «мышлению выжившего», которое приведет к приливу сил, появлению выбора и активной вовлеченности в процесс выздоровления, а также возобновлению чувства безопасности и надежды. Тем не менее, следует иметь в виду, что ребенок может принять такое центрирование только когда его чувственный опыт дает ему обоснование.

Занятия также содействует пересмотру собственного опыта наиболее приемлемыми для детей способами. Виды лечений, которые связаны с определенными когнитивными процессами, часто неэффективны, если травмированные дети и подростки находятся в состоянии сильного страха. Стил (в 2003 г.), Стейн и Кендалл (в 2004 г.), а сейчас и другие психологи заявляют, что дети и подростки должны вновь ощутить себя в безопасности и начать контролировать свои реакции, вызванные травмой, прежде чем они будут вовлечены в процессы, необходимые для когнитивного переосмысления – переупорядочить опыта таким образом, чтобы им можно было управлять; чтобы новая память стала ресурсом, а не памятью, которую следует избегать. Например, «Ваш жизненный опыт заставляет беспокоиться о том, что может произойти снова, это нормально, однако помните, ни один шторм не длится вечно, ваше беспокойство также со временем уйдет».

ИНФОРМИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ

ИСТОРИЯ ПОМОЩИ. ИСТОРИЯ УСПЕХА. ОПЫТ (НАЧИНАЯ С 1990 ГОДА)

Данные занятия были интегрированы в научно-обоснованные программы SITCAP (Структурированные сенсорные вмешательства для травмированных детей, подростков и родителей) института TLC. Они представляют наши знания о травме как об опыте и являются основным сенсорным материалом, который специалисты по травме должны использовать для проведения и структуризации данных вмешательств. Они должны быть хорошо структурированы и направлены на сенсорные/скрытые функции, ведущие к ослабеванию и возможному замещению связанных с травмой сенсорных воспоминаний для переработки переживаний таким образом, чтобы травмированные дети сначала могли их принять, а затем упорядочить, насколько они на это способны, и возвращаться, как к вспомогательному средству, в своих последующих попытках справиться с травмой.

Данные занятия являются первым шагом к оказанию помощи детям с ПЭТ (психоэмоциональной травмой) вне зависимости от формата их проведения – индивидуальные или групповые, вне зависимости от места проведения – школы, организации, психиатрические больницы, места лишения свободы, дом. Многие из занятий представлены в различных публикациях доктора Стила. В приложении дан список работ других ведущих специалистов в области травмы, которые в течение 17 лет помогали доктору Стилу в его исследованиях. (Материалы, датированные ранее 1995 года в список не включены, однако данные о реакциях детей, особенно на насилие, остаются актуальными и по сей день).

ТРАВМА КАК ОПЫТ

Следует относиться к травме скорее как к жизненному опыту, нежели как к диагностической категории. Слово «ужас» лучше всего подходит для описания последствий травмы. Под словом «ужас» мы понимаем ощущение опасности и бессилие что-либо предпринимать в подобных ситуациях. В связи с этим, все вмешательства должны быть направлены на восстановление чувства безопасности и сил.

1) Помощь в восстановлении чувства безопасности у ребенка является ключевым фактором при устранении последствий ПЭТ.

2) Тем не менее, чувство безопасности воспринимается человеком не на когнитивном уровне в неокортексе (новой коре головного мозга), а в первую очередь на чувственном, имплицитном уровне в средней доле головного мозга.

3) В случае, если поведение ребенка перенесшего ПЭТ вам непонятно, представьте себе состояние человека перенесшего травму. Лучше всего это состояние описывает слово страх. Страх – это постоянное чувство беспокойства и отсутствие сил что-либо предпринять в критической ситуации. Поведение ребенка, перенесшего ПЭТ, каким бы нелогичным оно не казалось, является попыткой собрать все свои силы на борьбу с тем, кто/что представляет угрозу его жизни и/или найти для себя безопасное место, которое принесет ему чувство безопасности и контроля (с нашей точки зрения такое поведение может расцениваться как саморазрушающее, однако для ребенка оно является единственным известным).

4) ПЭТ называют неспособность перемещения сенсорных воспоминаний о событиях связанных с травмой из имплицитной в эксплицитную память, в которой ребенок может переструктурировать неприятные воспоминания возможным для него на данный момент образом, и впоследствии использовать этот опыт и по-новому посмотреть на свою жизнь.

5) Всегда помните о том, что травма является сенсорном/подсознательным опытом, поэтому ваш взгляд, движения, высота голоса и т.д. могут напомнить ребенку человека, который «сделал ему больно». Вы можете быть высококвалифицированными специалистами в области травмы, но в сенсорном восприятии ребенка оказаться не тем человеком. При работе с травмой, по мере возможности следует работать в команде, чтобы ребенок мог выбрать человека, с которым он чувствует себя в безопасности и которому он позволит оказать себе помощь. Когда речь идет о ПЭТ, нет места такому понятию как сопротивление.

6) Таким же образом, живя с воспоминаниями о травме, ребенок не способен осознать, что угрозы больше не существует. Поэтому при работе с травмой мы должны помочь ребенку увидеть разницу между «тогда» и «сейчас». При упоминании того, что было «тогда», обязательно стоит возвращать ребенка в «сейчас», к событиям текущей недели и/или дня. Чем чаще мы это делаем, тем скорее ребенок начинает делать то же самое, что впоследствии помогает ему справиться с его текущим стрессовым состоянием, которое отличается от посттравматического состояния.

7) Более того, чем чаще ребенок, перенесший ПЭТ будет разделять настоящее и прошлое, тем выше шансы помочь ему восстановить связь с будущим. Необходимо постоянно напоминать ребенку, перенесшему ПЭТ, что «после сегодня наступит завтра, а завтра ты...». Вы должны быть терпеливы, а также помочь ребенку набраться терпения и осуществить свои мечты и планы на завтра и многие недели вперед.

8) Чем чаще вы будете помогать ребенку определяться с его планами на будущее (при этом будьте реалистичны и учитывайте возможности ребенка), тем скорее

он сможет расстаться со своим прошлым и начнет двигаться дальше. Рассказывайте ему, день за днем, что каждый день перед ним открываются новые возможности – изменить свою жизнь или оставить все по-старому.

9) Снизить определяющую роль средней доли головного мозга только посредством когнитивных процессов невозможно. Данные процессы происходят в неокортексе, а не в средней доле, где переживается травма и хранятся воспоминания о ней. Для начала необходимо объяснить ребенку, что его тело это средство, с помощью которого он может снизить психофизиологические последствия возбуждения. Существует множество способов; наиболее простой – это научить ребенка находить различия в состоянии его тела, когда он напряжен и когда он расслаблен.

10) Постоянно наблюдая за состоянием своего тела ребенок начинает понимать, что несмотря на то, что он все еще может попасть в сложную ситуацию, он уже способен справиться с негативной ответной реакцией.

11) Понимание реакций своего тела и контроль над ним ведут к саморегулированию, которое снижает определяющую роль средней доли головного мозга, позволяя развиваться отделу лобной коры (организующая функция и т.д.).

12) При лечении травмы необходимо обращать внимание детей на реакцию их организма на любой раздражитель с тем, чтобы они могли научиться использовать ее в качестве ориентира в попытках снизить возбуждение/чувство беспокойства, используя прошлый опыт возвращения к стрессовому состоянию и выходу из него, что также поможет ему отличить положительный стресс от отрицательного, что и представляет собой организующую функцию. Это позволит облегчить решение проблем.

13) Большее количество игр, положительных фантазий (особенно представлений о себе, как о сильном человеке) и использование воображения – прекрасный способ добиться снижения определяющей роли средней доли головного мозга, а также восстановления сил.

14) В работе с травмой нет места сопротивлению – ребенок либо чувствует себя в безопасности либо нет. Ваша задача – стать для него человеком, с которым он чувствовал бы себя в безопасности, и с которым он может продолжать работу.

15) С точки зрения неврологии, не представляющий угрозы опыт усиливает неврологические связи, и возвращение к такому состоянию со временем заменит сенсорные воспоминания об опасности.

16) Снижения симптомов посттравматического стресса можно добиться без концентрации на самих симптомах. Начните восстанавливать в ребенке чувство безопасности и силы, и симптомы начнут исчезать сами по себе.

17) При лечении травмы необходимо постоянно предоставлять ребенку право выбора для того, чтобы помочь ему снова почувствовать себя сильным человеком.

18) Работая на сенсорном уровне, следует внимательно наблюдать за тем, что видит ребенок, как он оценивает себя и смотрит на окружающий мир, после перенесенной ПЭТ. Чтобы лучше понять, как помочь ему, но при этом не оказать чрезмерное воздействие, необходимо знать, как ребенок видит себя и окружающих.

19) Чрезвычайно важно не строить предположения о том, как травмирующий опыт сказался на ребенке. Помните, что травмирующим можно назвать лишь то событие в жизни ребенка, при котором ребенок чувствует себя в опасности и бессилен что-либо сделать в этой ситуации.

20) Если вы только предполагаете, что знаете, как ребенок чувствует себя в данной ситуации, существует опасность чрезмерного воздействия и преувеличения чувства беспокойства у ребенка. Спросите двоих детей, побывавших в одной и той же ситуации, что беспокоит их больше всего. Один ответит: «Это значит, что мы не поедим на экскурсию?». В то время как второй спросит: «А мама тоже умрет?». Одинаковая ситуация, два разных впечатления, два разных вмешательства.

21) При травме поведение отражает сенсорный опыт. Сенсорные воспоминания нельзя изменить только посредством когнитивного вмешательства, поскольку большинство из них хранится не в неокортексе, а в средней доле головного мозга. Если необходимо изменить поведение перенесшего ПЭТ ребенка, сенсорные воспоминания следует изменять посредством сенсорного вмешательства.

22) В случае, если воспоминание невозможно выразить вербально в данном контексте, оно остается на символическом уровне, где нет слов, которые могли бы его описать. Чтобы извлечь данное воспоминание, выразить его с помощью языка и затем ассимилировать с организующей функцией и эксплицитным процессом (неокортекс), сначала его необходимо восстановить в памяти и придать ему символическую, перцепционную (иконическую) форму, т.е. сделать его имплицитным процессом. Добиться данных результатов можно только с помощью сенсорных вмешательств.

23) Для того, чтобы сенсорные вмешательства оказались эффективными, они должны быть структурированы таким образом, чтобы в начале и конце каждого занятия ребенок чувствовал себя в безопасности, в то время как в основной части занятия сенсорные вмешательства должны быть направлены на конкретные аспекты ПЭТ: ужас, страх, беспокойство, боль, злость, месть, ответственность, чувство опасности, бессилие. Также на занятиях необходимо противопоставить мышление жертвы мышлению выжившего.

24) Важно обеспечить активную вовлеченность ребенка в процесс лечения, предоставив ребенку возможность:

- А) Концентрировать внимание на внутренних ресурсах (сенсорных)
- Б) Перерабатывать опыт, тем самым помогая почувствовать облегчение на сенсорном уровне и избавляясь от ужаса травмировавших его событий.
- В) Заново почувствовать положительное, сенсорное единство со своим телом.
- Г) Снова испытывать на сенсорном уровне чувство безопасности и силы, как следствие работы с воспоминаниями, направленными на уровень чувств.

- Д) С помощью вновь обретенного чувства безопасности и силы создать «когнитивный» образ себя как выжившего и полного сил человека.
- Е) Когнитивное бихевиористическое вмешательство становится более эффективным в сочетании с сенсорными и когнитивными процессами. Тем не менее, когнитивные процессы должны исходить из ранее полученных ребенком знаний на сенсорном уровне.

25) Попытки на когнитивном уровне перестроить то, что изначально не воспринимается на чувственном, не имеют смысла для ребенка с ПЭТ, поскольку преобладающими процессами в мозге травмированного являются не когнитивные, а сенсорные процессы, поэтому сложно добиться понимания, логического мышления и рассуждений.

26) Попытки на словах убедить ребенка не связаны напрямую с его чувственным опытом, и соответственно не могут быть им восприняты. Например: «Вы говорите мне, что я смогу пробежать марафон, но после 10 минут бега я чувствую резкую боль в боку, а затем и вовсе вынужден остановиться, поскольку я задыхаюсь. Чему же мне верить? Когнитивное убеждение начинается с чувственного опыта. Если бы вы сказали мне, что я смогу бежать в течение десяти минут, я бы поверил, поскольку мое тело доказало это. Когда бы вы после нескольких моих удачных десятиминутных пробежек сказали, что сейчас я смогу пробежать пятнадцать минут, я бы захотел попробовать, так как мое тело, мой чувственный опыт указывают на возможность такой пробежки».

27) Чтобы начать воспринимать себя на когнитивном уровне как выжившего/продолжающего развиваться, для начала ребенок на чувственном уровне должен несколько раз почувствовать способность регулировать свою реакцию на окружающий мир, на ежедневные взаимодействия с этим окружающим миром и на ситуации предлагаемые этим миром.

28) С когнитивной точки зрения, травмированные дети часто отстают от своих сверстников, поскольку, когда ребенок пытается справиться с перенесенной травмой (так как данный процесс преимущественно протекает в средней доле головного мозга) центры, отвечающие за обучение, не развиваются или же не активны. Как только средняя доля головного мозга перестает играть главенствующую роль в обработке данных в повседневной жизни, способность ребенка к обучению повышается в три раза по сравнению с тем постстрессовым состоянием, в котором он находился после травмы.

29) Положительное подкрепление (событие, поощряющее какое-либо действие и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия) часто расценивается травмированным ребенком как угроза, поскольку он воспринимает его, как наши попытки установить над ним власть. Когда он чувствует нашу власть, он «знает» (сенсорная память), что мы причиним ему боль. Не удивляйтесь его реакции на ваше хорошее к нему отношение.

30) Таким образом, необходимо быть осторожнее с положительным подкреплением, однако использовать его как можно чаще в работе с травмированными

детьми. Если вашу машину когда-либо ударили, вы знаете, что иногда на то чтобы прекратить смотреть в зеркало заднего вида каждые две секунды уходят месяцы. Вашему телу нужны месяцы на то, чтобы перестать напрягаться каждый раз, когда вы заводите машину, или вздрагивать при любом неожиданном звуке. Вы осознаете, что вероятность того, что ваш автомобиль снова ударят, мала, однако ваша сенсорная память говорит вам об обратном. Необходимо как можно чаще обращаться к положительному подкреплению, пока сенсорная память травмированного ребенка не будет заменена положительным опытом.

31) В самом начале очень важно научить ребенка/родителей/опекуна находить разницу между понятиями горе и травма, объяснить, как они влияют на функции мозга, а затем упорядочить все их многочисленные реакции, связанные с травмой.

32) Часто родители/опекуны травмированных детей также пережили травму, воспоминания о которой возвращаются под воздействием травмы ребенка. В таких случаях им также необходима помощь для того, чтобы они смогли узнать, как помочь (на сенсорном уровне) своему ребенку, и в то же время деактивировать свои воспоминания. В противном случае, травмированные родители будут игнорировать страхи и тревоги своих детей, их потребность в защите и комфорте, преуменьшать или даже критиковать реакции детей, что, в конечном счете, еще больше травмирует ребенка (вторичная травма). Обучение родителей и систематизация травмирующего опыта смогут помочь предотвратить дальнейшую виктимизацию ребенка.

33) Работа с травмированными детьми в группах помогает детям быстрее понять, что не одни они пережили подобную трагедию, что «проблемы», с которыми они столкнулись или периодически сталкиваются, есть и у других детей, и что они могут сами регулировать свои реакции и отношение друг к другу, в чем они будут убеждаться с каждым проведенным групповым занятием.

34) Групповые занятия предоставляют многочисленные возможности для саморегулирования, которое придает сил, снижает раздражительность и ослабляет сенсорные воспоминания, что в результате приводит к снижению остроты реакции.

35) Тем не менее, следует помнить о том, что для некоторых детей индивидуальные тренинги более эффективны, нежели групповые занятия.

ИНФОРМИРОВАНИЕ КАК СПОСОБ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ В ГРУППЕ

1) Работа с пережившими травму должна быть основана на понятиях, концепциях и методах, обеспечивающих безопасность, право голоса и выбора и, как любая качественная помощь, должны быть индивидуальны/персонифицированы. Работа с травмой в первую очередь и впредь должна быть сосредоточена на физической и

психологической безопасности индивида. Должен применяться гибкий, индивидуальный подход, с учетом культурных особенностей, на основе уважения к окружающим и чувстве собственного достоинства, и использованием лучшего предыдущего опыта по данному вопросу (SAMHSA, 2005).

2) Во избежание повторного травмирования ребенка, необходимо определить характер травмы при первой встрече с ребенком и делать это на протяжении всего времени работы с ним.

3) Весь персонал должен пройти надлежащую подготовку, чтобы суметь отличить поведение, имеющее отношение к травме, от других типов поведения, а также знать разницу между явными и скрытыми процессами, владеть информацией о влиянии травмы на психическое развитие, о важности титрующих тренингов, о роли организма в лечении травмы, о том, что означают выражения «травма как опыт» и «травма как диагностическая категория», почему когнитивные вмешательства малоэффективны в работе с ПЭТ, как травмированный ребенок воспринимает окружающих, какова важность активного, но не реактивного поведения, как поведение окружающих может повторно травмировать ребенка, уже пережившего травму.

4) Информирование как способ работы с травмой заключается не в создании подходящей для ребенка среды, а в обнаружении ребенком таких «мест» в данной среде, где он чувствовал бы себя в безопасности как физически, так и психологически, а также в предоставлении ребенку выбора и возможностей доступа к этим «местам».

5) Очевидно, что окружающим хотелось бы обеспечивать детям постоянное чувство безопасности, однако то, что кажется безопасным нам, необязательно является безопасным с точки зрения ребенка.

6) В мире не существует такой среды, которая бы обеспечила чувство безопасности каждому ребенку. Ребенок сам определяет для себя «безопасное место», «безопасное состояние», «безопасные взаимодействия» в этой среде, что проявляется во внешних и внутренних процессах, которые часто называют «проблемным поведением».

7) Невозможно быть полностью уверенным в том, что лучше для травмированного ребенка, пока не станет известно:

- А) как ребенок видит самого себя
- Б) как ребенок видит окружающих
- В) как ребенок видит окружающий его мир.

8) Ответы на данные вопросы невозможно найти только с помощью клинических наблюдений. Существуют такие симптомы травмы, которые не всегда можно обнаружить, и такие ощущения, которые дети не в состоянии описать.

9) Если поведение ребенка непонятно для окружающих, это не значит, что оно не имеет смысла для самого ребенка. Если же возникают вопросы о том, почему поведение ребенка не меняется, нужно помнить, что перенесенная травма связана с

тем, что он чувствует себя в опасности, ему не хватает сил что-либо предпринять, а все его поступки вызваны желанием выжить (найти безопасное место, безопасного человека, почувствовать себя достаточно сильным, чтобы получить то, в чем он больше всего нуждается – контроль).

10) Переживающий травму ребенок говорит: «Я должен сделать что-либо, чтобы показать всем, что я напуган... Я сделаю все возможное, чтобы контролировать окружающих и их реакции для того, чтобы выжить... Я буду бороться с любыми переживаниями, с любыми воздействиями, с любыми людьми, в которых я увижу для себя угрозу... с любым человеком, который попытается «контролировать» меня, поскольку если я позволю себя контролировать, я стану беззащитен и меня снова смогут обидеть, бросить...».

11) Для травмированного ребенка взрослые представляют реальную физическую угрозу, следовательно, он либо избегает их (бегство) либо ведет себя агрессивно (борьба) в надежде получить власть над ними. Бывает, ребенок воспринимает окружающих не как физическую угрозу своей безопасности, а как помеху в получении желаемого. В таком случае он старается, ведя себя самым разным образом, контролировать действия окружающих и взаимодействия с ними.

12) Ребенок может вообще не видеть угрозы во взрослых, а относится к ним, как к тому, от кого он может получить все что угодно и когда угодно. Ему кажется, что взрослыми легко манипулировать.

13) Также ребенок может вовсе не испытывать необходимости в присутствии взрослых.

14) Работа с травмой через информирование подразумевает, что для достижения положительных результатов, все мы должны иметь определенное значение для ребенка. Чтобы являться важным для него человеком, нельзя чтобы он воспринимал нас как физическую угрозу или угрозу своей безопасности или как средство для манипуляций, а как надежного и сильного человека, который не причинит ему вреда, но будет влиять на поведение ребенка, за которое он в свою очередь получит то, что он хочет, если это уместно, реально и выполнимо.

15) Чтобы дать ребенку новые положительные эмоции, которые заменят старые переживания, вызванные травмой, и позволят ему снова почувствовать себя в безопасности и полным сил, необходимо стать главным человеком в жизни ребенка.

16) Чтобы стать главным человеком в жизни ребенка, но при этом не контролировать его (избегая борьбы за влияние), необходимо:

А) стать для ребенка человеком, который не представляет никакой опасности

Б) контролировать свои эмоции

В) оправдывать ожидания ребенка

Г) ежедневно демонстрировать ребенку свою уверенность в том, что вы в состоянии ему помочь

Д) показывать, что вы всегда рядом

(В специализированных учреждениях, травмированные дети большинство своего времени проводят со взрослыми, которые сами пережили травму, воспоминания о которой легко возвращаются под воздействием травмы ребенка. Таких взрослых дети либо воспринимают как физическую угрозу или угрозу их безопасности, либо как людей, которыми можно легко манипулировать, либо вовсе не нуждаются в их присутствии. Таким взрослым тяжело выполнить все вышестоящие условия, чтобы стать главным человеком в жизни ребенка).

17) Если травмированный ребенок видит угрозу в окружающих и в жизни в целом, необходимо прибегнуть к сенсорным вмешательствам, чтобы заместить негативные переживания позитивными.

18) Несмотря на то, что каждый вправе решать для себя, использовать ли сенсорные вмешательства для успокоения возбужденного ребенка, это не является гарантией того, что ребенок застрахован от новых приступов возбуждения в будущем.

19) Чтобы снизить у ребенка возбуждение, необходимо внести изменения в сенсорные воспоминания, связанные с травмой, изменив собственное «иконическое» (сенсорное) представление ребенка о себе, как о беспомощном. Если удастся восстановить ощущение силы, чувство безопасности приходит следом за ним, а затем происходит и ослабление симптомов травмы и изменение обусловленного травмой поведения.

20) Симптомы травмы и обусловленное ей поведение определяются именно сенсорными воспоминаниями, а не разумом, логикой или организующей функцией. «Мною движет мое иконическое представление о себе» (жертва, беспомощный, уязвимый, чувствующий себя в постоянной опасности человек).

21) Необходимо заменить воспоминания организма о травме на сенсорные воспоминания, которые сообщали бы: «Сейчас я в безопасности и полон сил».

22) Организм травмированного ребенка быстро восстановит в памяти психологические, эмоциональные проявления ужаса, отсутствие чувства безопасности и бессилия, если среда и действия людей вокруг спровоцируют возобновление этих воспоминаний. Следовательно, необходимо знать как можно больше деталей о воспоминаниях ребенка, чтобы определить какие элементы и действия могут привести к активации негативных воспоминаний.

23) В прошлом такое поведение ребенка, как реакция на негативный опыт, могло служить для него своего рода защитой – он мог убежать из дома. Тем не менее, в специализированных учреждениях бегство расценивается как не поддающееся контролю, импульсивное поведение или нежелание принимать участие в занятиях. Такое поведение действительно помогало ребенку в прошлом. Зная об этом, необходимо помочь ребенку определить для себя другие, более приемлемые и подходящие модели поведения, когда он чувствует угрозу.

24) Первое, что необходимо сделать, чтобы изменить поведение ребенка, – это научить его регулировать свои психологические и эмоциональные реакции,

с помощью своего тела. Ребенку с ПЭТ необходимо постоянно указывать на реакцию его организма, как во время стрессовых ситуаций, так и в периоды полного расслабления (безопасные периоды). Также следует научить ребенка контролировать психологические проявления возбуждения, вызывая психологические проявления чувства безопасности. Данное упражнение необходимо повторять пока ребенок не приобретет уверенность в том, что он сможет воспользоваться им в любое время.

25) Тем не менее, это лишь первый шаг на пути к освобождению ребенка от сильных, иконических сенсорных воспоминаний связанных с травмой. Данные воспоминания необходимо заменить иконическими сенсорными представлениями о себе, как о пережившем травму и получающем удовольствие от жизни. Добиться подобного результата можно только посредством психологических сенсорных вмешательств нацеленных на перенесенную травму, которые затем должны подкрепляться на когнитивном уровне, с помощью переконструирования на сенсорном уровне понятий о себе и своей жизни.

26) Наконец, чрезвычайно важно, чтобы окружающие также понимали, как на самом деле чувствует себя ребенок. Нельзя ожидать от окружающих предоставления ребенку необходимых услуг и ресурсов, пока они не воспримут ребенка и его переживания на том же «сенсорном» уровне, что и специалисты по работе с травмой.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для того, чтобы состояние детей перенесших ПЭТ значительно улучшилось, следует опираться на положительный опыт, который лежит в основе предлагаемых профессиональных вмешательств, в противном случае в состоянии детей будут практически отсутствовать какие-то улучшения, в общении окружающих с детьми смогут произойти лишь минимальные изменения.

Научно-обоснованные исследования института TLC документально подтверждают существенную, статистически значимую пользу, которую получают дети с ПЭТ, когда окружающие проникают в их сенсорный мир, будь то во время индивидуальных занятий, групповых занятий, в школе, в организациях и/или специализированных учреждениях. Изменения происходят не благодаря специализированным учреждениям, а благодаря тем фокусированным вмешательствам, основанным на работе с травмой на сенсорном уровне и помогающим сформировать новое восприятие старых переживаний с помощью высококвалифицированного в области травмы персонала, способного придерживаться принципов, изложенных в данной статье. Для получения дополнительной информации о научно-обоснованных тренингах института TLC и получении сертификатов специалистов данного института, заходите на нашу страницу в Интернет www.tlcinst.org или звоните на бесплатную телефонную линию по номеру 1-877-306-5256.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Далее будет кратко описан случай из практики, который подтверждает необходимость проведения первоначальной оценки состояния клиента и последующих профессиональных вмешательств, основанных на информировании о ПЭТ, без чего не возможно достижение наилучшего результата.

Назовем пациента «А». «А» – это двенадцатилетняя девочка, которая попала в специализированный центр в 2006 году. В 2002 году ее забрали из собственного дома, где над ней совершалось насилие. Ее родителей лишили родительских прав, а затем было вынесено решение о ее помещении под опеку государства. До помещения в данное специализированное учреждение, она успела побывать в 5-и подобных учреждениях, и во всех пяти сотрудники отметили одинаковые проблемы – сильные вспышки гнева, плохое поведение и физическую агрессию (она даже кусала детей). Было поставлено 5 разных диагнозов – включая синдром дефицита внимания с гиперактивностью, биполярное, оппозиционно-вызывающее расстройство и отсутствие привязанности. Ребенку было прописано множество лекарств. Очевидно, именно поэтому нам было сложно определить наиболее подходящее лечение для ребенка.

В течение первого месяца наши наблюдения показали, что у «А» низкий уровень устойчивости к фрустрации, которую сложно контролировать. Она часто кричала, если была чем-либо расстроена, и могла напасть или даже укусить того, кто пытался вмешаться. Она училась в четвертом классе, но была неспособна высидеть в школе целый учебный день. При общении с людьми «А» часто унижала себя заявлениями типа «Я глупая».

Сотрудники центра относились к «А» как к двенадцатилетнему ребенку, способному выполнять указания и общаться, по крайней мере, с несколькими взрослыми и другими детьми, живущими рядом с ней. Тем не менее, «А» разочаровала всех своим поведением и неспособностью следовать инструкциям. К ней постоянно применялись ограничительные дисциплинарные меры и наказания, в результате даже стали обдумывать возможность ее перевода в учреждение с более строгим режимом.

Без тщательного изучения травмы, по поведению «А» мы могли лишь приблизительно оценить состояние девочки. Нам сказали, что она беспокойна – но не указали, чем вызвано такое поведение и что необходимо этому травмированному ребенку. Тщательное изучение травмы сформировало совершенно другое представление о проблеме «А». Оно коренным образом изменило отношение персонала к девочке. Изменилось и поведение самой «А», что позволило ей всего через несколько месяцев пребывания в специализированном учреждении переехать жить к своему дяде, в среду с менее ограниченными возможностями.

Оценка травмы показала, что интеллектуальные способности и способности осмысления у «А» лучше, чем способности всего 2% детей ее возраста. Что это

значило? Это значило, что «А» не могла держаться наравне со своими сверстниками в тех случаях, когда необходимо продемонстрировать определенный уровень мышления и логики. Она могла читать и понимать так, как это делает среднестатистический ученик первого класса. Это был двенадцатилетний ребенок с уровнем развития, соответствовавшим уровню развития ребенка шести лет.

Изучение травмы показало, что для «А» очень сложно понимать письменное сообщение, успешно общаться с другими людьми и понимать устную речь, обращенную к ней. У «А» была плохая кратковременная память и мало что имело для нее смысл, например то, что один плюс один равняется двум. Более того, уровень ее самооценки указывал лишь на незначительные проблемы. В принципе, когнитивные процессы «А» свидетельствовали о травмированном мозге. Неврология травмы определила, что мозг травмированных детей становится когнитивно недоразвитым, в то время как их «средний мозг», «мозг выживания» всегда готов к новым происшествиям. Поэтому для травмированных детей именно это и становится основным средством выживания. Они убегают, кусаются, нападают, прячутся или поступают так, как считают необходимым, когда ощущают какие-либо изменения/опасность, независимо от того, реальны они или нет. Сотрудники центра поняли, что реакции «А» не были вызваны чем-то, что они делали неверно; они были вызваны ее неспособностью понимать происходящее и окружающих. Они также поняли, что обращаться к ней следует не как к двенадцатилетнему подростку, а как к шестилетнему ребенку. Лучшим способом обращения к ней стало использование визуальных форм общения, а не слов или письменного общения.

«А» предложили выбрать двух человек на территории центра, к которым она могла бы обратиться, если ее что-то будет тревожить. Сотрудники центра не пытались сдерживать ее и (хорошо изучив природу травмы) могли воспринимать ее поведение как попытку почувствовать себя в безопасности, а не как сопротивление или попытку манипулировать ими. Они больше не ограничивали ее, и ее поведение больше не ставило их в тупик. За два месяца попытки убежать, укусы и другие реакции, которые ранее рассматривались как оппозиционные и вызывающие, почти исчезли. Благодаря использованию сотрудниками центра наглядных пособий и сценариев, вскоре «А» стало гораздо проще общаться с детьми, живущими рядом с ней. Разработанные для нее восстанавливающие и физические упражнения соответствовали уровню шестилетнего ребенка. Во время этих занятий у нее значительно уменьшилось количество приступов. Также увеличился объем внимания. Когда ее выписали, «А» была уже совсем другим ребенком, поддающимся контролю, не изолированным. Конечно же, мы поделились своими наблюдениями по поводу проблемы «А» с ее опекуном и рассказали, как помочь ребенку в сложных для него ситуациях.

3-5 ЛЕТ

БЕЗОПАСНОСТЬ

КАК УБЕРЕЧЬ КОТЕНКА?

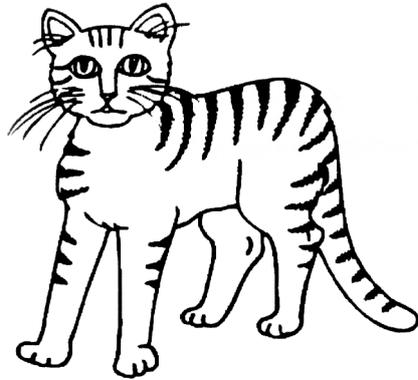
Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать, что необходимо котенку, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Если ребенку необходима помощь, подскажите, что котенку, возможно, хотелось бы иметь одеяльце или игрушку.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

У всех нас в жизни есть какие-то вещи или люди, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности. Этому котенку, чтобы быть в безопасности нужно _____. Какие люди или какие вещи помогут тебе чувствовать себя в безопасности? Почему эти вещи позволяют тебе чувствовать себя в безопасности? Почему с этим человеком ты чувствуешь себя в безопасности? Выслушайте и зафиксируйте ответы детей.

КАК УБЕРЕЧЬ КОТЕНКА?



БЕЗОПАСНОСТЬ

БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать то место, которое он считает безопасным. Если ребенку необходимо помочь, предложите ему несколько мест, где он может чувствовать себя в безопасности, например спальня, дом бабушки, школа. Предложите ему нарисовать все те вещи, которые делают это место безопасным.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

У всех у нас есть какие-то места, где мы чувствуем себя в безопасности. Чувствовать себя в безопасности это замечательно, правда? Когда мы в безопасности, мы счастливы. Если ты не можешь отправиться в свое безопасное место, ты всегда можешь нарисовать его, чтобы вспомнить о том, как ты себя там чувствуешь!

3-5 ЛЕТ

МОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО:

БЕЗОПАСНОСТЬ

В КАКОМ МЕСТЕ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

Описание задания:

Попросите ребенка обвести или разукрасить те картинки, на которых изображены безопасные места, находящиеся недалеко от его дома.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Важно знать, в каких местах, находящихся недалеко от твоего дома, ты чувствуешь себя в безопасности. Когда ты знаешь, где ты чувствуешь себя в безопасности, ты можешь пойти туда и не беспокоиться. А еще ты можешь попросить своих родителей/людей, которые за тобой ухаживают, не водить тебя туда, где ты чувствуешь опасность.

БЕЗОПАСНЫЕ МЕСТА В МОЕМ РАЙОНЕ:



ДОМ



ДОМ ПАПЫ



ДОМ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ



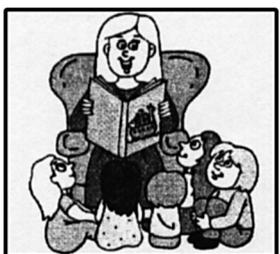
ДОМ НЯНИ



КРЫЛЬЦО



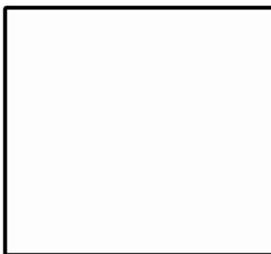
ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА



ШКОЛА



ПОЛИЦЕЙСКИЙ УЧАСТОК



ДРУГОЕ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ПИСЬМО ЧЕЛОВЕКУ, С КОТОРЫМ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

Описание задания:

Помогите ребенку написать письмо человеку, с которым он чувствует себя в безопасности.

Пример:

Дорогой _____ Я могу тебе доверять? Если ты мне будешь нужен, могу я позвонить тебе или придти к тебе домой? От: _____

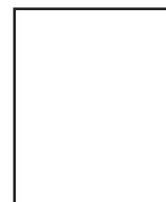
Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Сейчас, когда ты написал письмо человеку, с которым чувствуешь себя в безопасности, передай его ему. Я уверен, что он будет счастлив, что ты выбрал именно его. Теперь ты можешь на него рассчитывать, когда чувствуешь какую-либо опасность. Если мы находимся рядом с таким человеком, нам становится намного лучше.

3-5 ЛЕТ

**НАПИШИ ОТКРЫТКУ ЧЕЛОВЕКУ,
РЯДОМ С КОТОРЫМ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ.**

От кого:



Кому:

БЕСПОКОЙСТВО

В МОЕМ ДОМЕ ЖИВЕТ СЛОН!

Как начать:

Иногда, если нас что-то очень беспокоит, нам кажется, что наше беспокойство размером со слона.

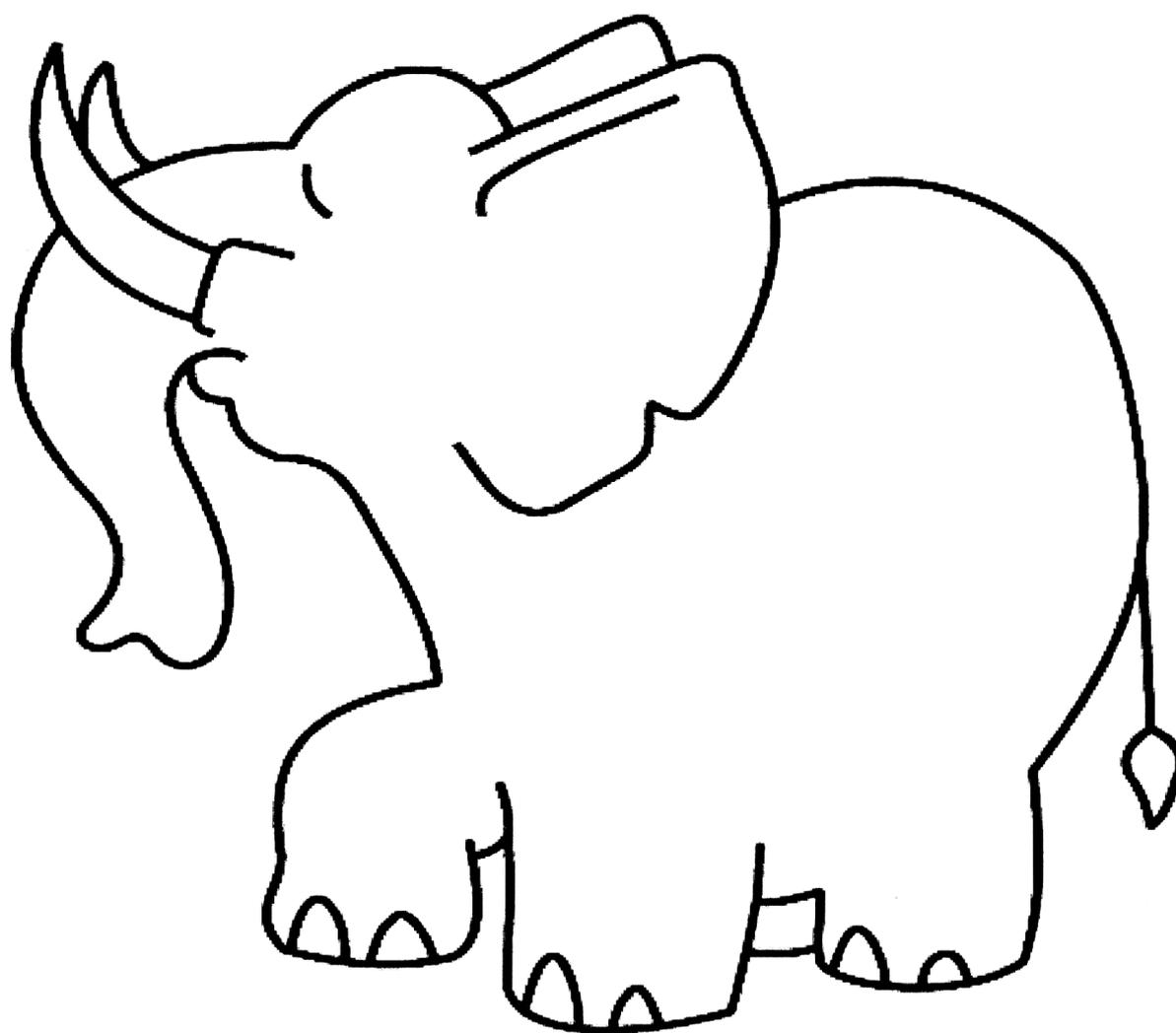
Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать картинку или написать на слоне слово, которые изображали бы его беспокойство. Попросите ребенка разукрасить слона.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Я уверен (а), что сложно не замечать то, что тебя беспокоит, ведь оно кажется таким большим, и слон действительно большой, да? Но помни, что пусть твое беспокойство и кажется таким же большим, как и слон, ты все равно можешь сделать какие-то вещи, чтобы ее уменьшить. Поразмышляйте с ребенком о вещах, которые он мог бы сделать, чтобы уменьшить свое беспокойство (например, позвонить человеку, с которым он чувствует себя в безопасности или находиться рядом с ним, поиграть с какой-либо особой игрушкой).

НАПИШИ НА СЛОНИКЕ СЛОВО, КОТОРОЕ ОПИШЕТ ТВОЕ БЕСПОКОЙСТВО:



БЕСПОКОЙСТВО

МОЯ ТРЕВОГА ТАКАЯ ЖЕ БОЛЬШАЯ, КАК...

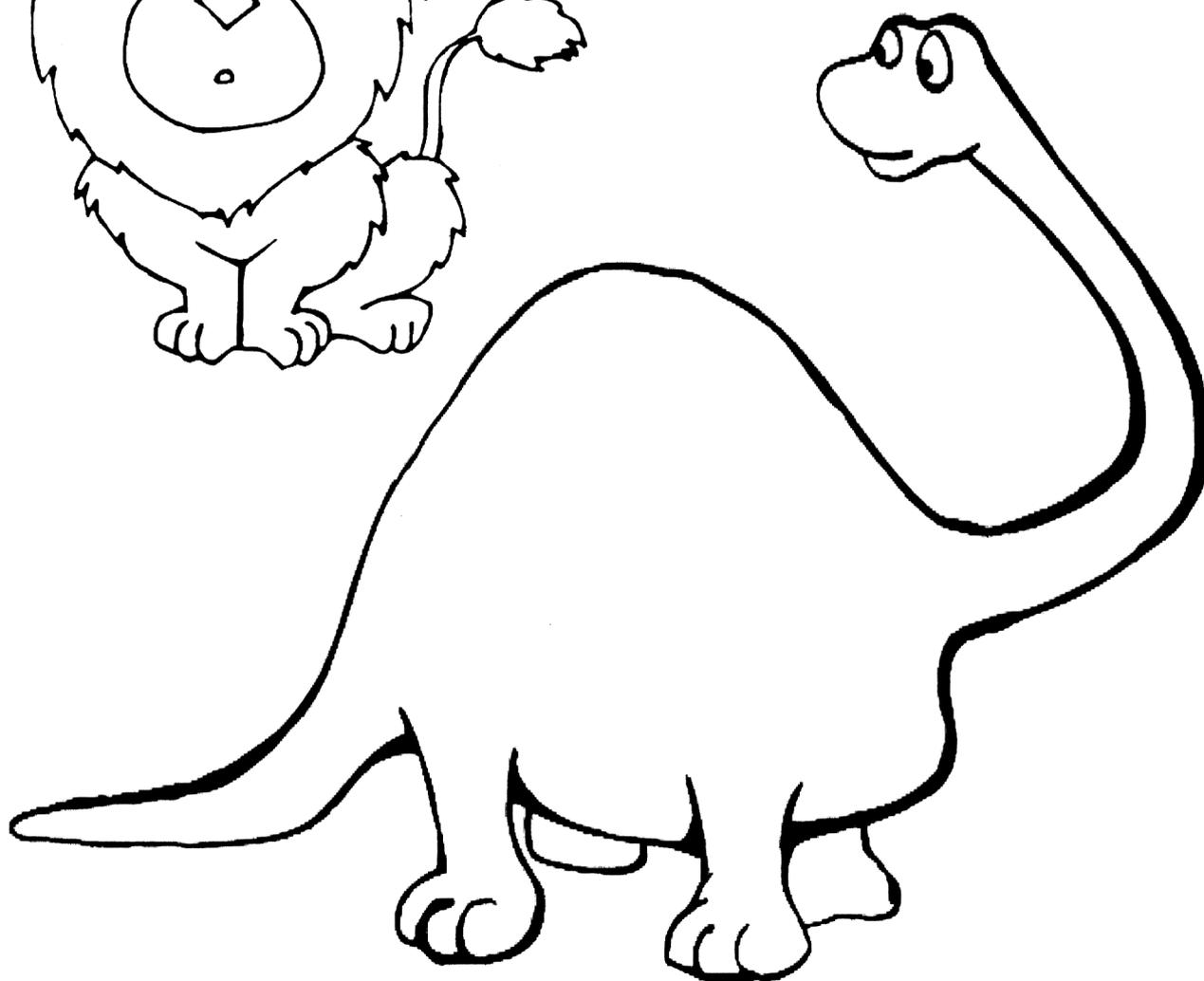
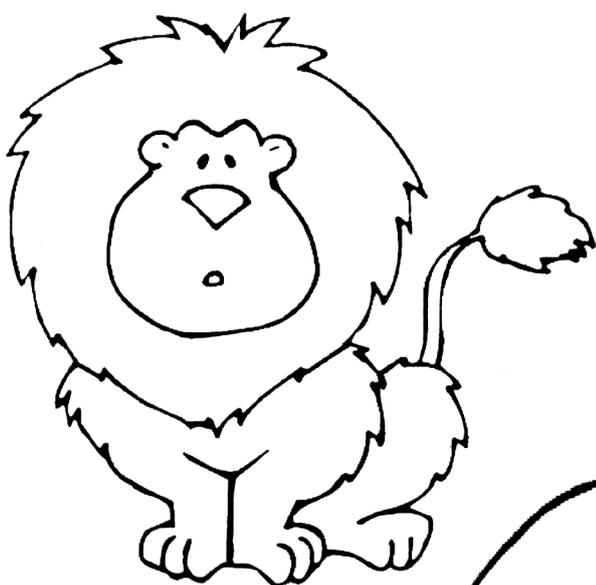
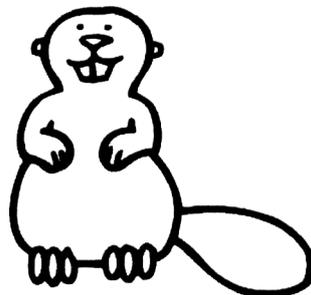
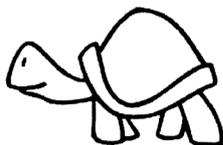
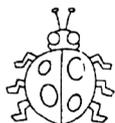
Описание задания:

Попросите ребенка разукрасить тот рисунок, который соответствует размеру его тревоги.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если идет дождь, то это ведь не навсегда, правда? НЕТ. И тревога тоже не останется с нами навсегда. Иногда кажется, что мы ничего не можем сделать, чтобы она ушла. Но мы также не можем сделать так, чтобы перестал идти дождь. Но ведь он прекращается, правда? ДА. А пока дождь идет, мы всегда находим, чем заняться, пока он не прекратится, правда? Конечно, находим.

МОЯ ТРЕВОГА ТАКАЯ ЖЕ БОЛЬШАЯ, КАК:



БЕСПОКОЙСТВО

ПЕСЕНКА О БЕСПОКОЙСТВЕ

Описание задания:

Научите ребенка «Песенке о беспокойстве», которую вы можете пропеть под мелодию песенки «Если весело тебе, то делай так...». Дайте ребенку слова песенки.

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

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если тебя что-то тревожит, ты можешь спеть эту песенку, чтобы почувствовать себя лучше.

ПЕСЕНКА О БЕСПОКОЙСТВЕ

**СПОЙ ПОД МЕЛОДИЮ ПЕСЕНКИ
«ЕСЛИ ВЕСЕЛО ТЕБЕ, ТО ДЕЛАЙ ТАК...»**

ЕСЛИ ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ, НЕ БЕДА.

ЕСЛИ ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ, НЕ БЕДА.

ЕСЛИ ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ, ПОДЕЛИТЬСЯ ЭТИМ СТОИТ.

ВЕДЬ ПЛОХОЕ ПРОИСХОДИТ НЕ ВСЕГДА.



БОЛЬ

ТАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ

Как начать:

Иногда наша боль похожа на какую-то вещь, которая вызвала эту боль, иногда — на какую-то фигуру или даже просто на какой-то цвет. У каждого боль разная. Когда мне больно, моя боль похожа на бурю в моем животе.

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его боль.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Иногда наша боль выглядит, как картинка того, что ее вызвало (например, болезнь, человек, который сделал нам больно и т.д.), а иногда наша боль находится глубоко внутри нас, и тогда она уже не похожа на боль, которую чувствуешь, когда упадешь и разобьешь коленки. Каждый рисует боль по-своему. Как бы ты ее не нарисовал, это будет замечательно.

3-5 ЛЕТ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ:

ВИШНЕВЫЕ ОБЪЯТИЯ

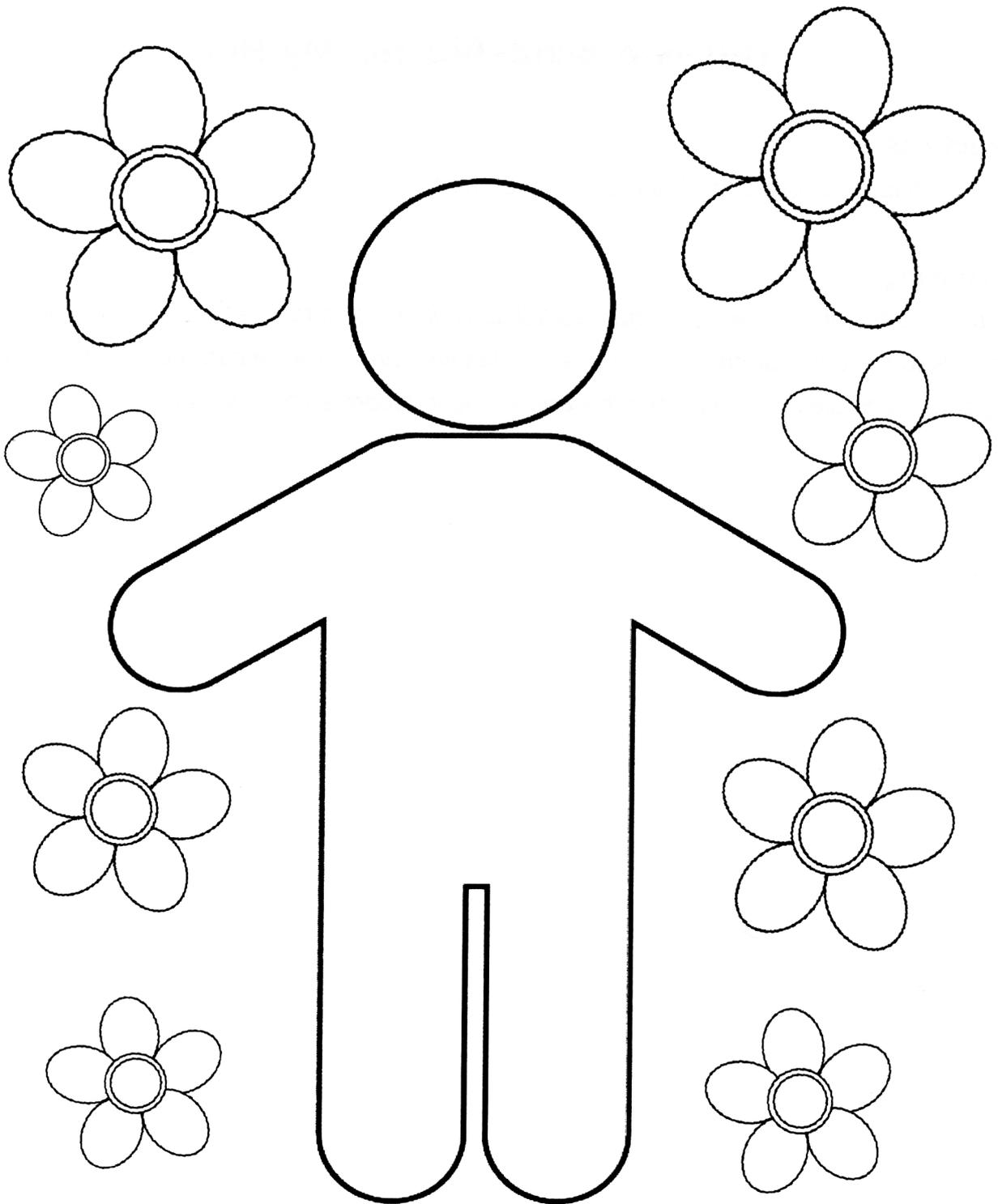
Описание задания:

Попросите ребенка разукрасить на картинке ту часть тела, в которой он чувствует боль.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Иногда мы чувствуем боль внутри нас. Несмотря на то, что эта боль не похожа на боль при ушибах, порезах или царапинах, мы чувствуем, будто эти ушибы, порезы или царапины внутри нас. Какая твоя боль? Да, именно такой она и бывает. И ты всегда можешь сжать себя в «вишневые» объятия, чтобы уменьшить эту боль. И никто об этом даже не узнает. Я научу тебя, как это сделать. Разведи руки в стороны, а затем скрести их так, чтобы твои руки оказались на спине. Сейчас, легонько похлопай себя по бокам. Это и есть вишневые объятия!

ВОТ ГДЕ Я ЧУВСТВУЮ БОЛЬ:



ЭТО ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ МОЕЙ БОЛИ

Описание задания:

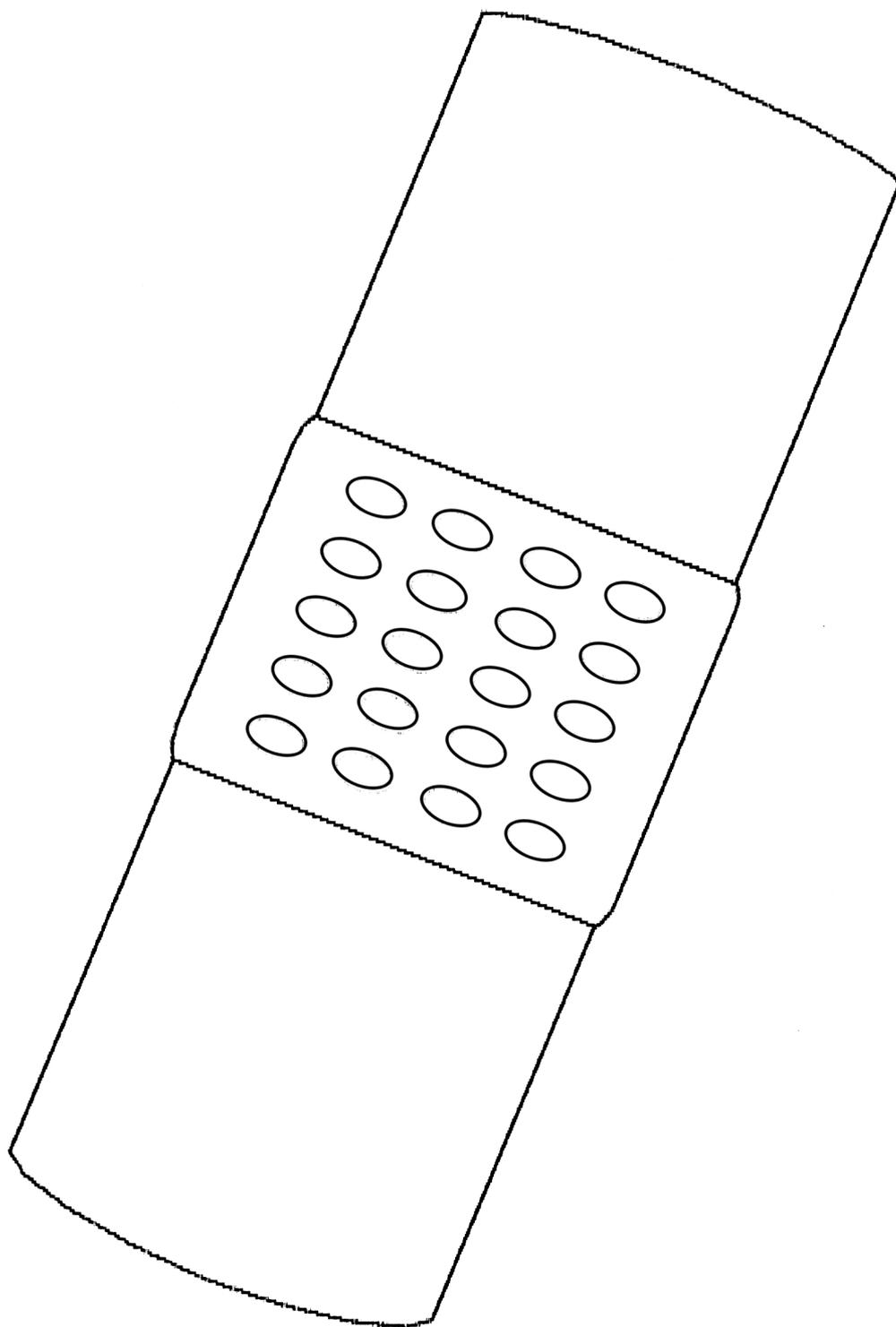
Попросите ребенка разукрасить пластырь для своей боли.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если мы упали и порезались или поцарапались, почувствовать себя лучше нам помогает пластырь, который мы наклеиваем на рану. Он защищает наши раны и царапины. А если ощущаешь боль внутри, можно представить себе, что наклеиваешь на свою боль пластырь, который ты только что разукрасил, чтобы облегчить боль.

3-5 ЛЕТ

РАЗУКРАСЬ ЭТОТ ПЛАСТЫРЬ ДЛЯ СВОЕЙ БОЛИ:



БОЛЬ

ПЕЧЕНЬЕ С МОЛОКОМ

Как начать:

Если этому песику плохо, он кушает печенье и пьет молоко, и тогда ему становится лучше.

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать или же с вашей помощью записать те вещи или людей, благодаря которым его боль уменьшается.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Когда этот песик болеет, он пьет молоко и ест печенье. Помни, что когда ты чувствуешь боль, ты можешь сделать одну из тех вещей или поговорить с одним из тех людей, которых ты здесь нарисовал или записал. Когда мы занимаемся тем, что нам нравится, или находимся рядом с теми, кто нам нравится, наша боль уходит.

3-5 ЛЕТ

ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ:



СТРАХ

**ЭТО РИСУНОК ЧЕЛОВЕКА,
КОТОРЫЙ СИЛЬНО НАПУГАН**

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать человека, который выглядит очень напуганным.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Да, этот человек выглядит испуганным. Расскажи мне, как выглядит его лицо, и откуда ты знаешь, что он испуган. Ты выглядишь также, когда напуган? А как ты выглядишь, когда ты не напуган?

3-5 ЛЕТ

НАРИСУЙ, КАК ВЫГЛЯДИТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА ОН НАПУТАН:

СТРАХ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ УЖАСНОЕ ЧУДОВИЩЕ В МОЕМ ШКАФУ ...

Описание задания:

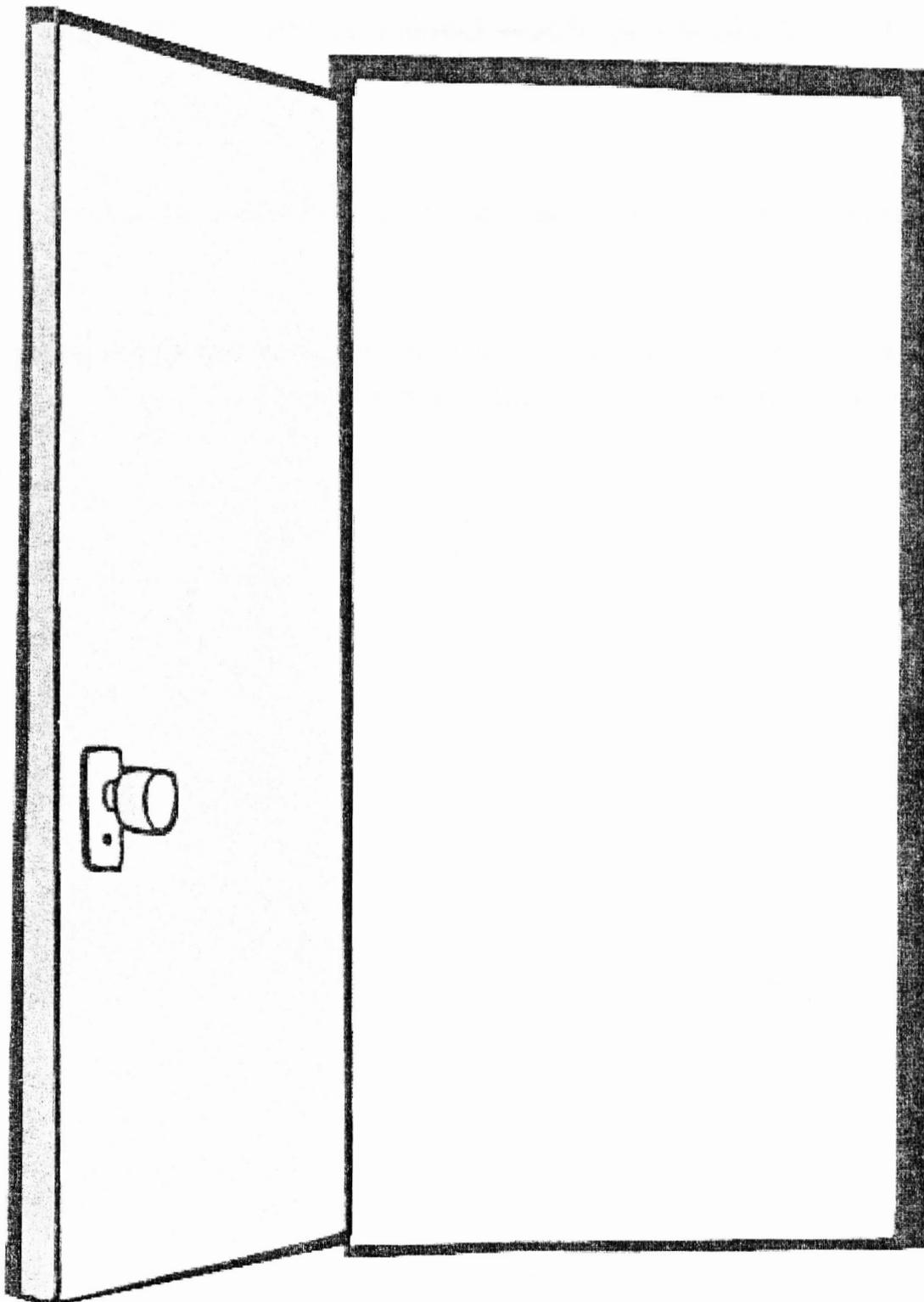
Попросите ребенка нарисовать, как выглядит чудовище, которое прячется в его шкафу. Затем спросите у ребенка, что бы он хотел сделать с чудовищем, которое его пугает. Попросите его нарисовать и это. Вы можете попросить ребенка нарисовать, как бы выглядело чудовище, если бы оно больше не было таким ужасным.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Видишь, ты можешь сделать так, чтобы чудовище больше не было ужасным, как ты нарисовал здесь. Если ты опять почувствуешь страх, попробуй нарисовать, как оно выглядит, когда ты его не боишься.

3-5 ЛЕТ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ УЖАСНОЕ ЧУДОВИЩЕ В МОЕМ ШКАФУ:



ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЕ ЛИЦО, КОГДА Я СЕРЖУСЬ

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его лицо, когда он сильно рассержен.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Да, это на самом деле очень сердитое лицо. Когда ты сильно сердисься, иногда, чтобы почувствовать себя лучше, можно нарисовать, как ты выглядишь в этот момент.

3-5 ЛЕТ

КОГДА Я ОЧЕНЬ РАССЕРЖЕН(А), Я ВЫГЛЯЖУ ТАК:

ТНЕВ

**ВОТ ТО ЖИВОТНОЕ, НА КОТОРОЕ
Я ПОХОЖ БОЛЬШЕ ВСЕГО,
КОГДА СЕРЖУСЬ...**

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать то животное, на которое он больше всего похож, когда сердится.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Когда мы сердимся, иногда мы ведем себя не так, как обычно. Злиться и представлять себе вещи, которые мы хотели бы сделать из-за того, что злимся – это нормально. Но помни, что причинять боль себе или другим людям, когда ты сердишься, нехорошо.

3-5 ЛЕТ

ВОТ ТО ЖИВОТНОЕ, НА КОТОРОЕ Я ПОХОЖ(А) БОЛЬШЕ ВСЕГО, КОГДА СЕРЖУСЬ:

КОГДА Я ЗЛЮСЬ, МНЕ ПОМОГАЕТ...

Описание задания:

Попросите ребенка обвести или разукрасить рисунки, на которых изображено то, что он делает, когда злиться.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Сейчас у тебя есть много вещей, которые ты можешь делать, когда злишься. В следующий раз, когда будешь злиться, попытайся сделать какую-нибудь из тех вещей, которые ты выбрал.

ВОТ ЧТО Я МОГУ ДЕЛАТЬ, КОГДА Я ЗЛЮСЬ:



РЕЛАКСАЦИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРИ

Описание задания:

Для этого задания вам понадобится баночка с мыльными пузырями. Попросите ребенка понаблюдать, как вы выдуваете мыльные пузыри. Скажите ребенку, чтобы он внимательно следил за тем, что происходит с вашей грудью, когда вы делаете вдох на счет раз-два-три, а затем выдуваете пузыри также на счет раз-два-три. Повторите это несколько раз. Затем попросите ребенка проделать то же самое несколько раз с вашей помощью, и затем – самому.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Когда мы очень напряжены и расстроены, глубокие вдохи и выдохи помогают нам успокоиться. Это может быть по-настоящему весело, если например, выдуваешь мыльные пузыри, как мы делали сегодня.

РУЧКИ-СПАГЕТТИ

Описание задания:

Попросите ребенка удобно сесть в своем кресле. Затем пусть он сожмет кулачки как можно сильнее и держит их сжатыми пока вы досчитаете до трех. 1-2-3. Затем попросите его разжать кулачки и расслабить руки, пока вы снова не досчитаете до трех. 1-2-3. Повторите это несколько раз. Во время последнего раза скажите ребенку: «В этот раз, когда ты разожмешь свои кулачки, мы досчитаем до 10! Я хочу, чтобы ты так хорошо расслабил свои ручки, чтобы они болтались как спагетти».

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Существует много способов расслабиться и успокоиться. Один из способов – это понаблюдать, как напряжены твои ручки, когда они расстроены или сердятся, а затем дать им свободно повисеть, как мы делали сегодня. Поэтому, когда в следующий раз твои мышцы будут напряжены, подумай о том, как ты можешь их расслабить и сделать такими же свободными, как спагетти!

РЕЛАКСАЦИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

РАСКРАШИВАНИЕ

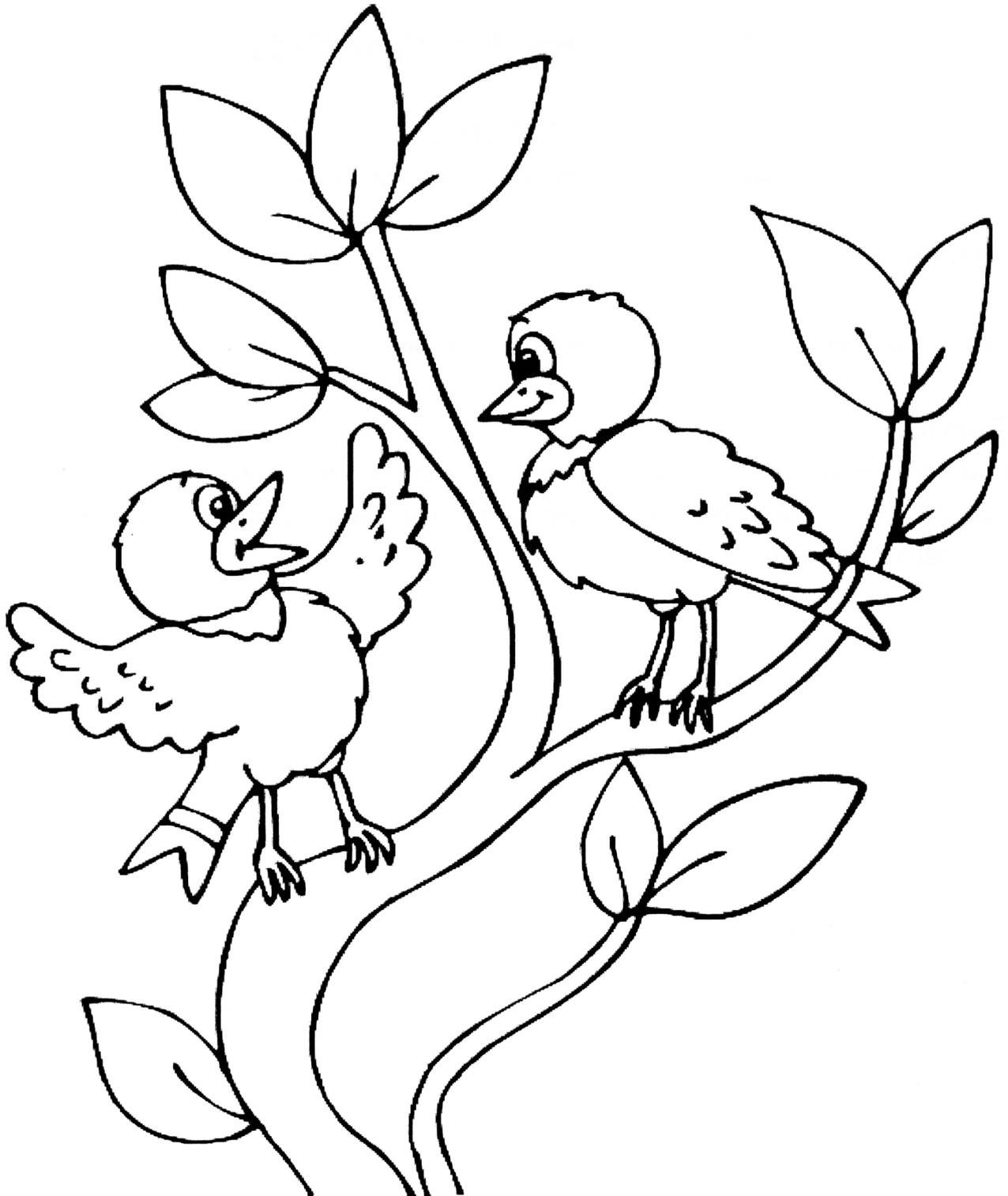
ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ ПРИЛАГАЮТСЯ ДВЕ КАРТИНКИ

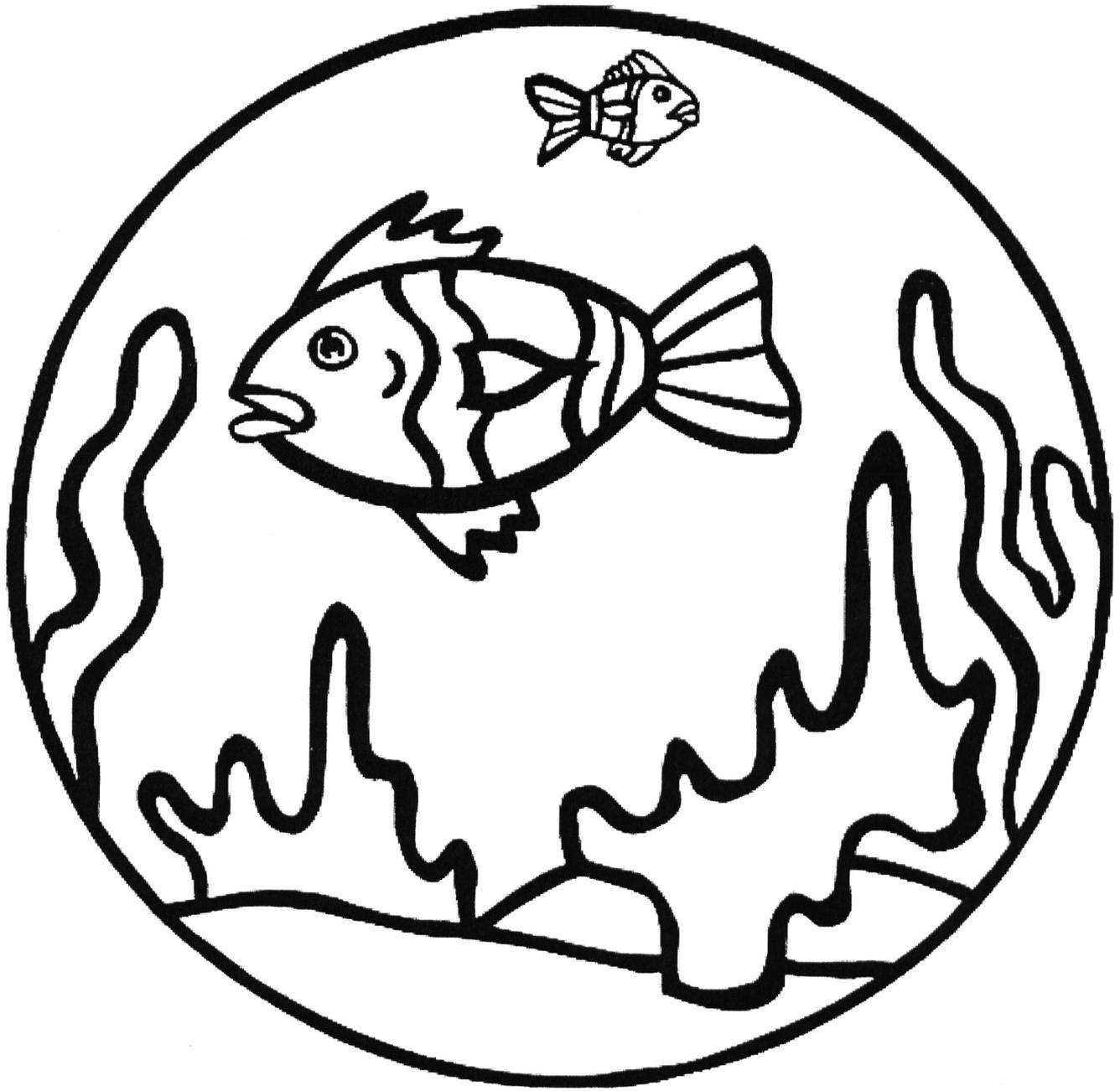
Описание задания:

Попросите ребенка не спеша раскрасить картинку, которую вы ему предложите. Скажите ему, чтобы он внимательно смотрел на кончик карандаша, когда будет раскрашивать. Также попросите его раскрашивать медленно и аккуратно.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Хороший способ расслабиться – взять раскраску или листок бумаги и порисовать или пораскрашивать. Медленное и аккуратное раскрашивание помогает нам расслабиться и успокоиться. В следующий раз, когда почувствуешь, что тебе необходимо успокоиться, начни раскрашивать!





3-5 ЛЕТ

ВЫЖИВШИЙ

ФЛАГ ВЫЖИВШЕГО

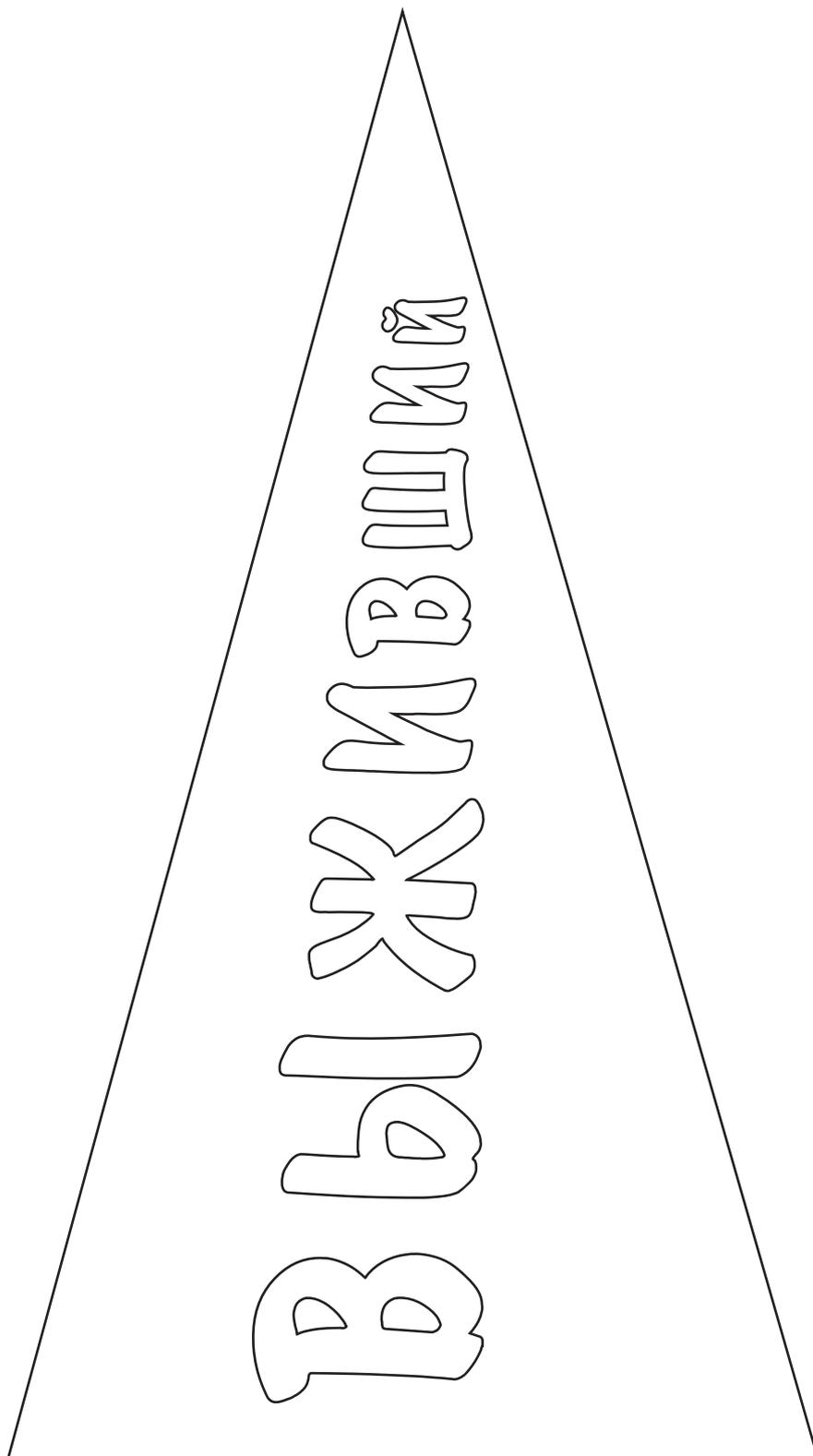
Описание задания:

Попросите ребенка разукрасить его флаг выжившего.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Ты – выживший!

МОЙ ФЛАГ ВЫЖИВШЕГО!



ОСТАВШИЙСЯ В ЖИВЫХ

ЯБЛОНЯ

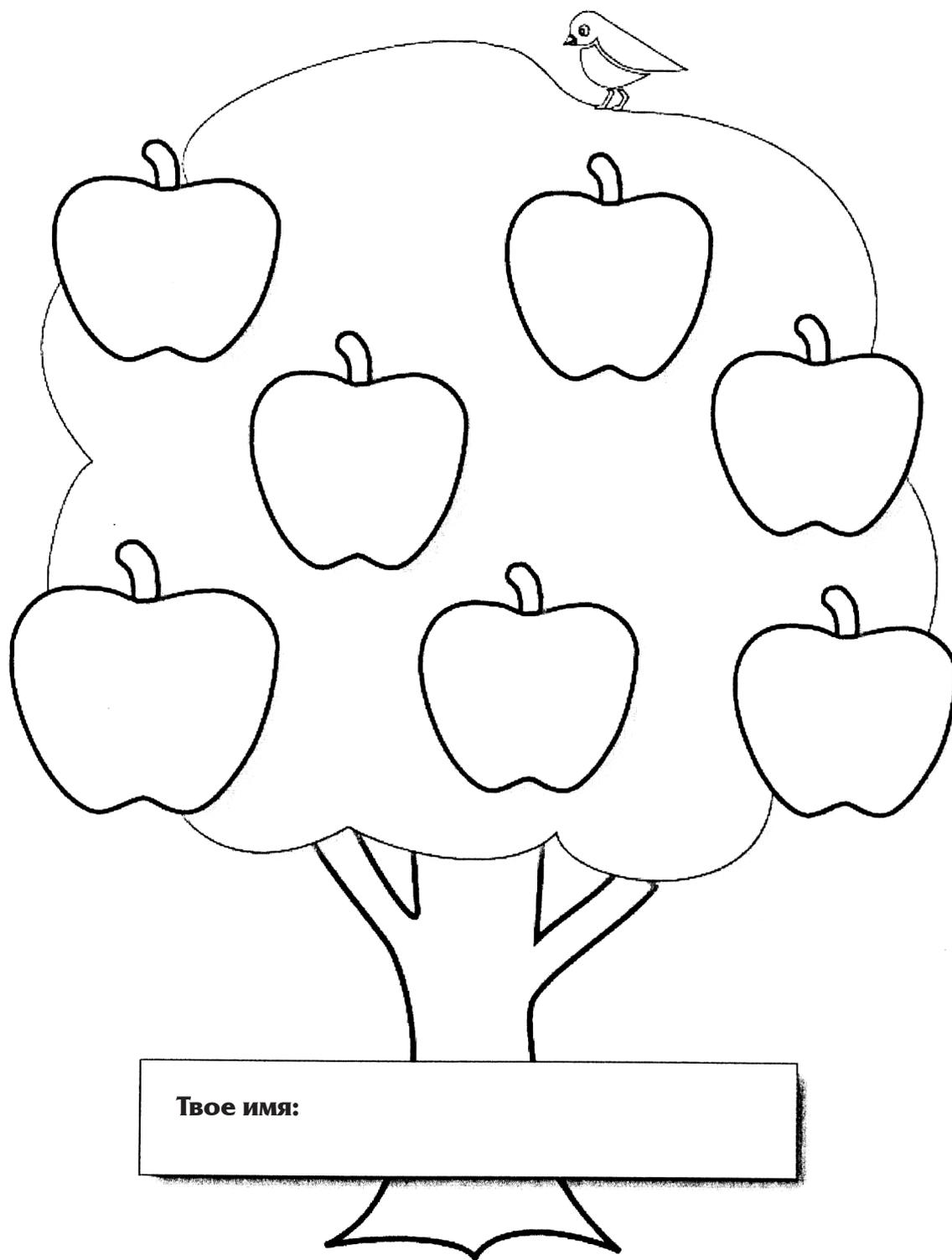
Описание задания:

Попросите ребенка написать свое имя на стволе нарисованного дерева. Затем попросите его назвать вам слово, с помощью которого можно описать самое плохое событие, которое с ним произошло. Напишите это слово на одном из яблок. Затем попросите ребенка назвать вам слова, которые описывают дорогих ему людей и то, что он любит делать. Напишите эти слова на других яблоках. После этого он может раскрасить дерево.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Ух-ты! На твоём дереве столько яблок. Посмотри, плохое событие в твоей жизни – это только одно яблоко на всем дереве. Взгляни на всех этих особенных для тебя людей и на вещи, которые приносят тебе радость, которые тоже на нашем дереве! Пусть даже с тобой и произошло что-то плохое, в твоей жизни все же есть так много хорошего! Ты действительно прошел через многое. Но ты молодец! Ты на самом деле победитель!

МОЯ ЯБЛОНЯ:



ВЫЖИВШИЙ

ОТПЕЧАТКИ РУК

Описание задания:

Попросите ребенка обвести на листике бумаги по контуру обе свои руки. Затем попросите его разукрасить их. Попросите его написать свое имя на ладошке. Затем попросите его назвать вам слово, которое опишет плохое событие, которое с ним произошло. Напишите это слово на одном из пальчиков. Затем попросите ребенка назвать вам слова, чтобы описать дорогих ему людей и то, что он любит делать. Напишите эти слова на других пальчиках. После этого ребенок может разукрасить пальчики.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Ух-ты! Посмотри на все эти хорошие вещи и имена людей на пальчиках. А теперь взгляни, плохое событие в твоей жизни – это только один маленький пальчик. На остальных пальчиках – имена важных для тебя людей и хороших событий. Пусть даже с тобой и произошло что-то плохое, в твоей жизни все же есть так много хорошего!

3-5 ЛЕТ

ОТПЕЧАТКИ МОИХ РУК:

6-12 ЛЕТ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВОТ ТАДЕ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ БЕЗОПАСНЕЕ ВСЕГО...

Описание задания:

Попросите ребенка/подростка подумать о том месте, где он чувствует себя в безопасности, где он весел и счастлив. Пусть он нарисует это место в своем воображении. Пусть он обратит внимание на различные формы, цвета и людей, которые делают это место безопасным. Дайте ему 2 минуты, чтобы подумать об этом месте. Затем, пока он будет продолжать думать об этом месте, попросите его взять принадлежности для рисования и нарисовать свое безопасное место.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

В будущем ты сможешь контролировать свои нежелательные реакции, возвращаясь в то место, где ты чувствуешь себя в безопасности, так, как мы только что это делали, в своем воображении или на рисунке. Ты не сможешь забыть о своей травме, но ты сможешь контролировать то, как ты реагируешь на воспоминания. Место, где ты чувствуешь себя в безопасности, сможет стать своего рода твоим психологическим убежищем, которое поможет тебе контролировать то, как ты реагируешь на свою травму.

6-12 ЛЕТ

МЕСТО, ГДЕ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

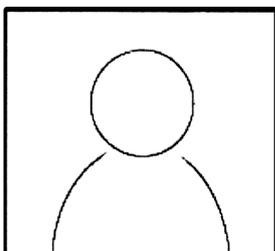
Описание задания:

Попросите ребенка обвести или раскрасить картинку(и), на которых представлены люди, с которыми он чувствует себя в безопасности. Попросите его назвать вам имена этих людей и напишите эти имена над картинками. Если в списке кого-то не хватает, попросите ребенка дорисовать его в свободной рамке.

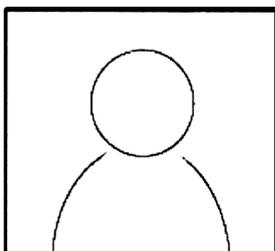
Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Становится гораздо легче, если у тебя есть люди, на которых ты можешь положиться, которые любят тебя и будут рядом, если тебе понадобится их помощь. Только что ты выбрал тех людей, которые помогают тебе почувствовать себя в безопасности, и теперь ты знаешь, к кому ты можешь обратиться, если что-то не так.

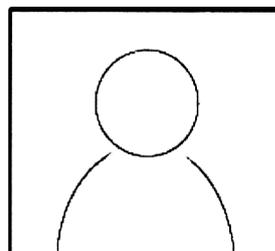
МОИ БЕЗОПАСНЫЕ ЛЮДИ:



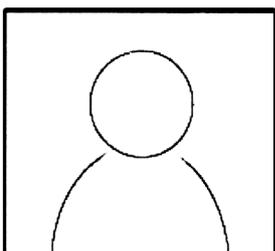
МАМА



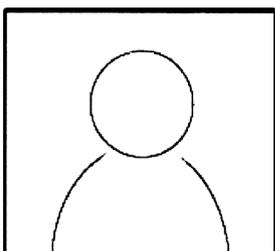
ПАПА



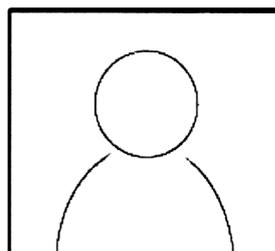
БАБУШКА



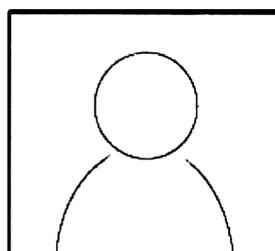
ДЕДУШКА



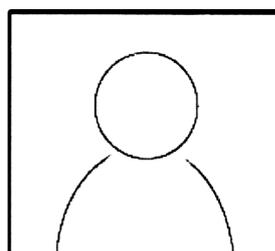
БРАТ



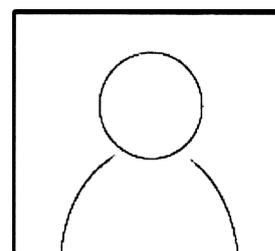
СЕСТРА



ДРУГ



УЧИТЕЛЬ



ДРУГОЙ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРОСТО ПОЗВОНИ МНЕ!

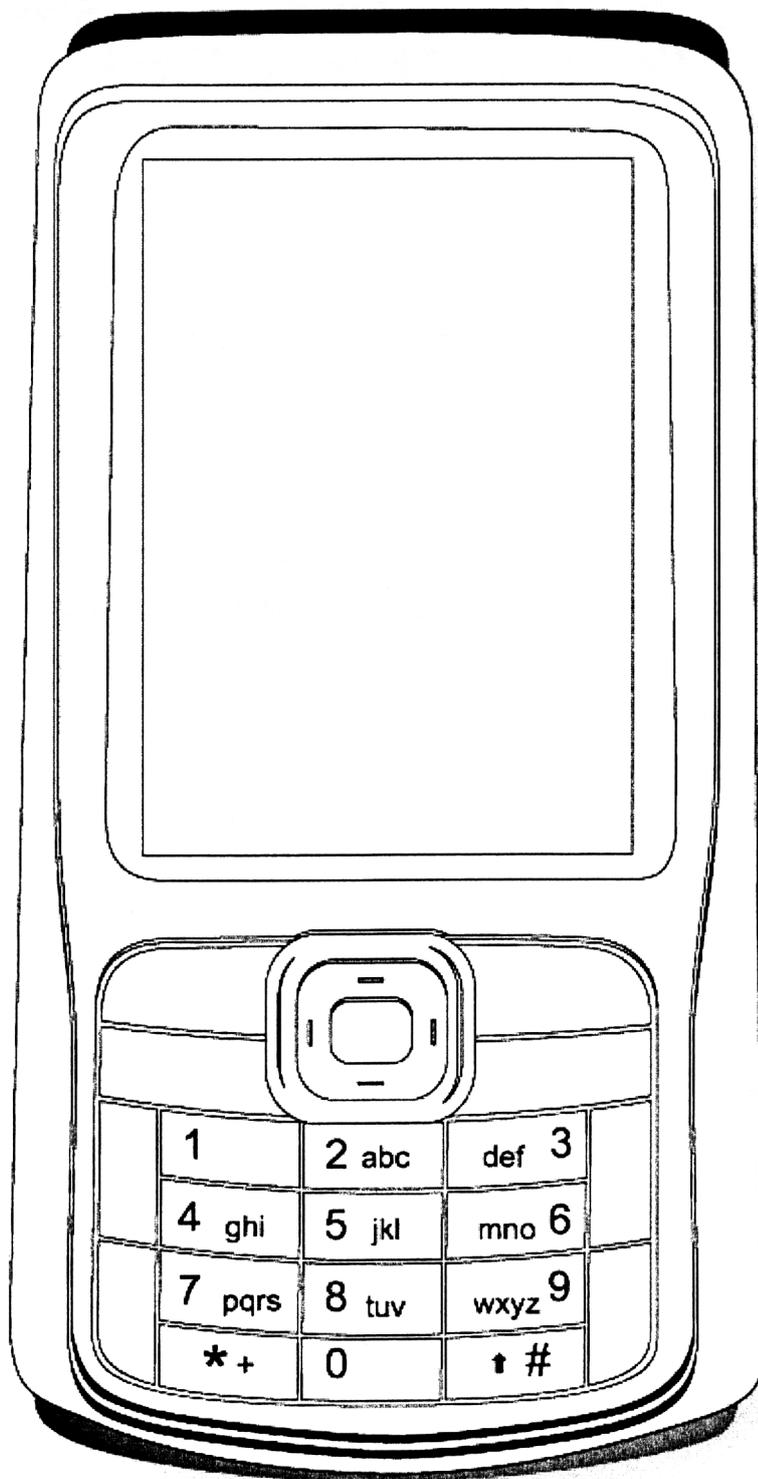
Описание задания:

Попросите ребенка составить список тех людей, которым они могут позвонить, если не чувствуют себя в безопасности. Затем помогите ему найти номера телефонов этих людей. Прорепетируйте с ним, как он мог бы попросить о помощи, если она ему понадобится.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Если нам нужно что-то сделать, очень важно иметь план. Он помогает точно определить, к кому обратиться и что сказать, если нам нужна помощь. Сейчас у тебя есть список людей, которым ты можешь позвонить, а также номера их телефонов. Держи их в безопасном месте на случай, если они тебе когда-нибудь понадобятся.

НОМЕРА ТЕЛЕФОНОВ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ТЫ МОЖЕШЬ ПОЗВОНИТЬ,
ЕСЛИ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ В ОПАСНОСТИ.



БЕСПОКОЙСТВО

ПОЗДНО НОЧЬЮ, КОГДА ВСЕ СПЯТ, Я ПРОСЫПАЮСЬ И ДУМАЮ О...

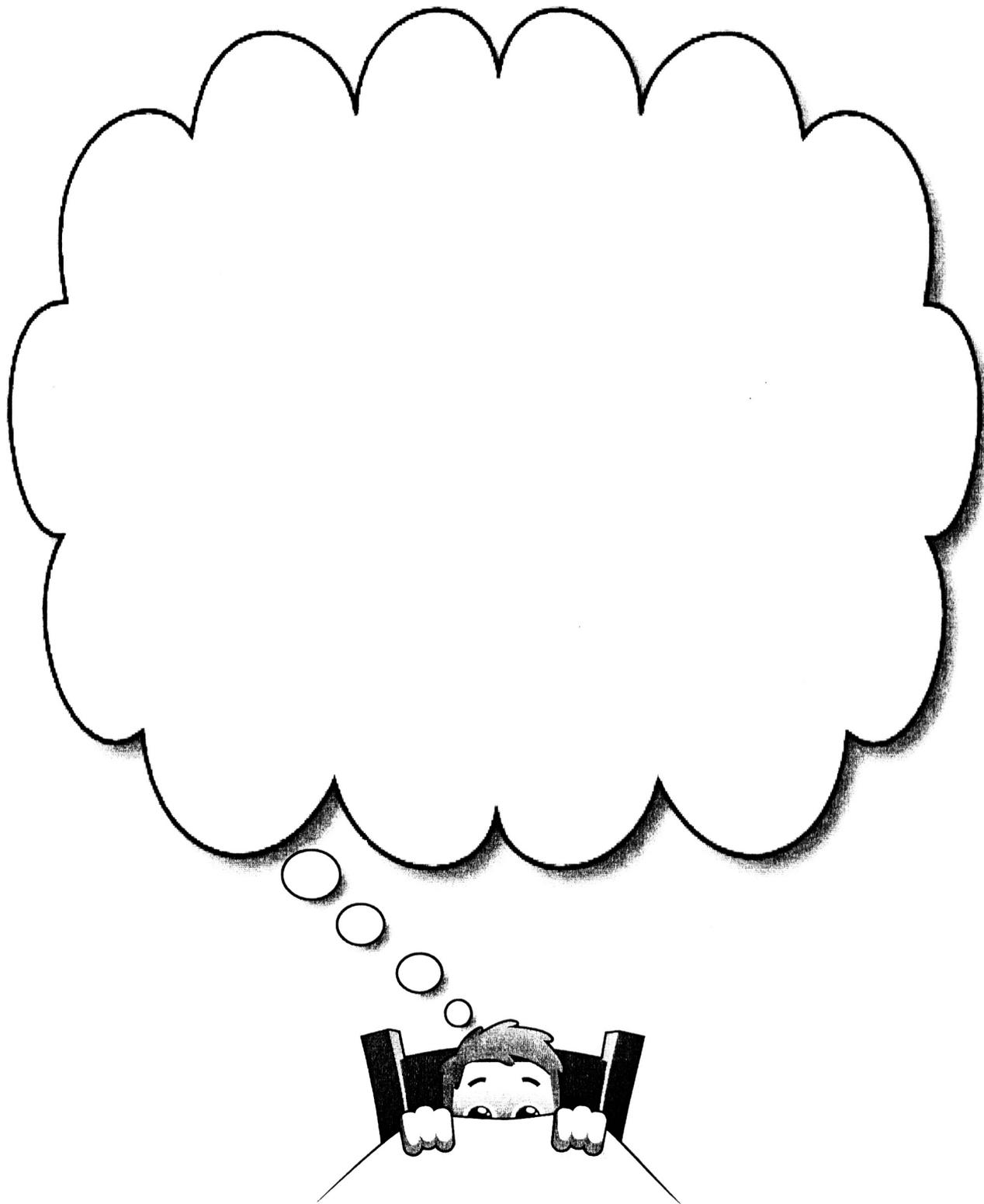
Описание задания:

Спросите ребенка о том, что его беспокоит больше всего. Если ему необходима помощь, задайте ему вопросы о его семье, друзьях, школе и т.д. Затем попросите его записать все его тревоги в облачко с мыслями и разукрасить рисунок.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Дождь не идет постоянно, правда? НЕТ. Беспокойство также не длится вечно. Иногда кажется, что мы не можем ничего сделать, чтобы беспокойство ушло. Мы также не можем сделать так, чтобы перестал идти дождь, но ведь он прекращается, правда? ДА. А пока дождь идет, мы всегда находим, чем заняться, пока он не прекратится, правда? Конечно, находим.

ВОТ ЧТО МЕНЯ БЕСПОКОИТ:



БЕСПОКОЙСТВО

БУСЫ БЕСПОКОЙСТВА

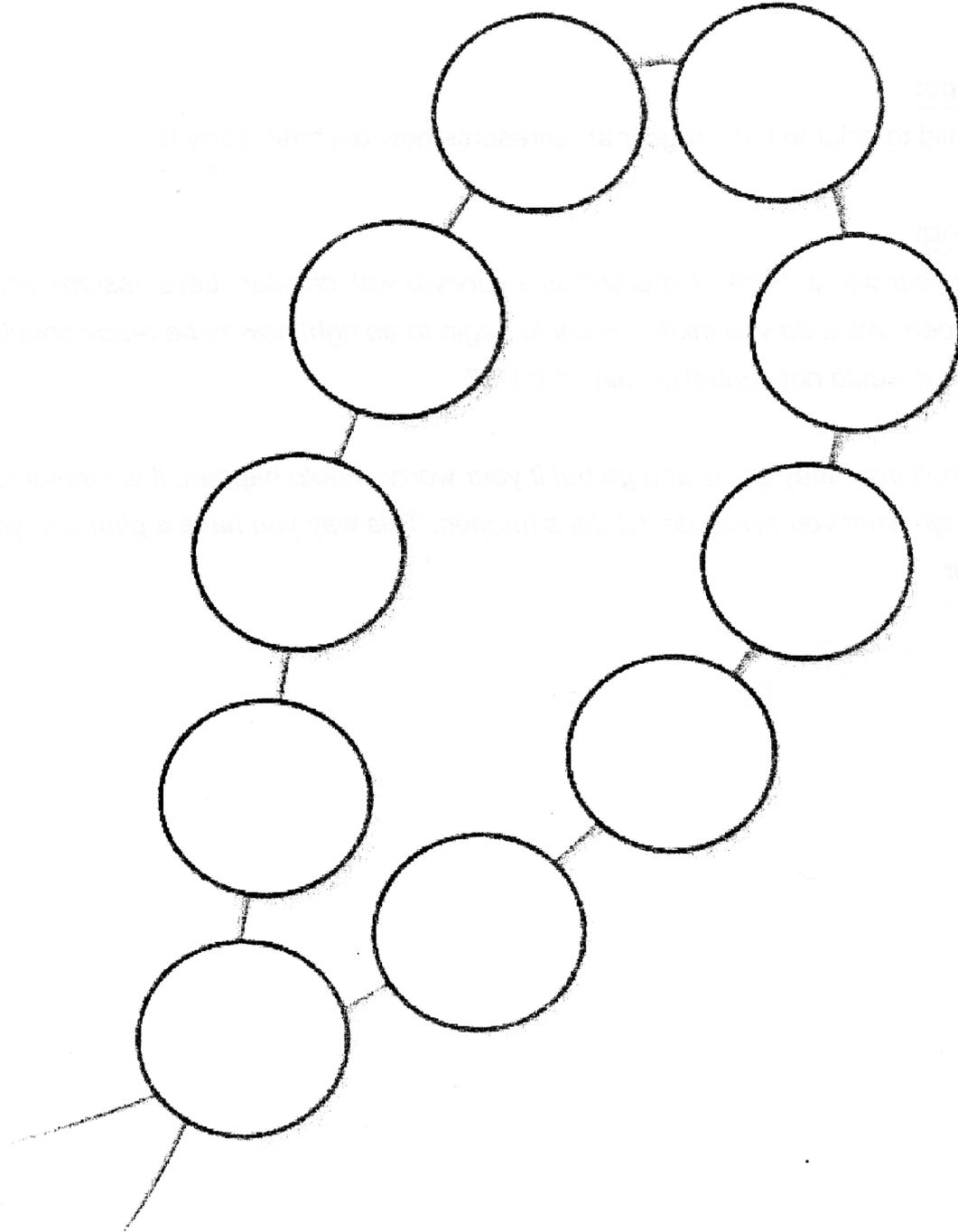
Описание задания:

Попросите ребенка вписать по одной вещи, которая его беспокоит, в каждую бусинку. Затем попросите его разукрасить те бусинки, в которых написаны вещи, которые беспокоят его больше всего.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Сейчас, когда все твои тревоги записаны на этих бусах, ты можешь хранить этот листок в секретном месте в своей спальне. Вместо того, чтобы хранить их в голове, они будут храниться на этом листике. Если какая-то из вещей, написанных на этих бусах, перестанет тебя беспокоить, ты можешь вычеркнуть ее. Или, если ты хочешь, я могу хранить этот листок здесь, и мы вместе сможем вычеркивать бусинки, если твои тревоги будут уходить.

**ВПИШИ В КАЖДУЮ БУСИНКУ ПО ОДНОЙ ВЕЩИ, КОТОРАЯ ТЕБЯ БЕСПОКОИТ.
РАЗУКРАСЬ ТЕ, КОТОРЫЕ БЕСПОКОЯТ ТЕБЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО.**



БЕСПОКОЙСТВО

МОЕ БЕСПОКОЙСТВО ТАКОЕ ЖЕ БОЛЬШОЕ КАК...

Описание задания:

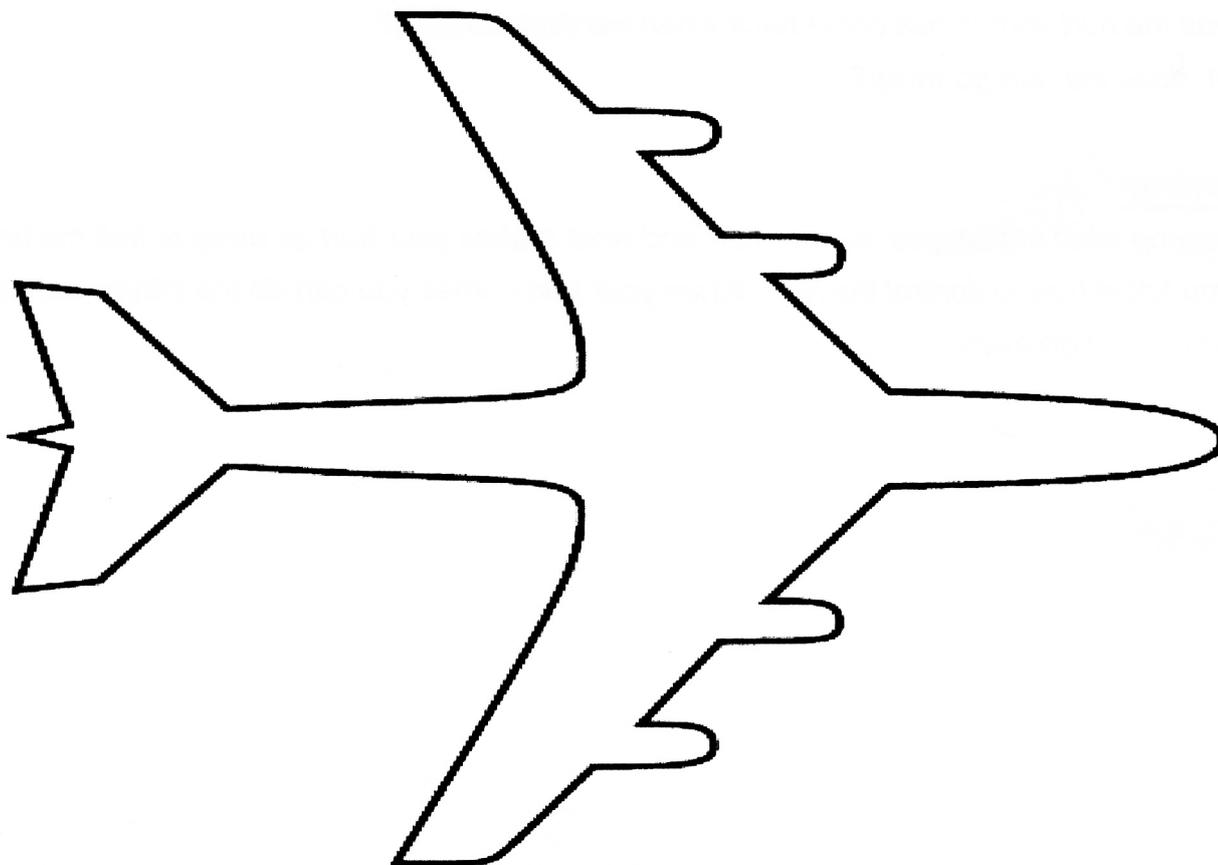
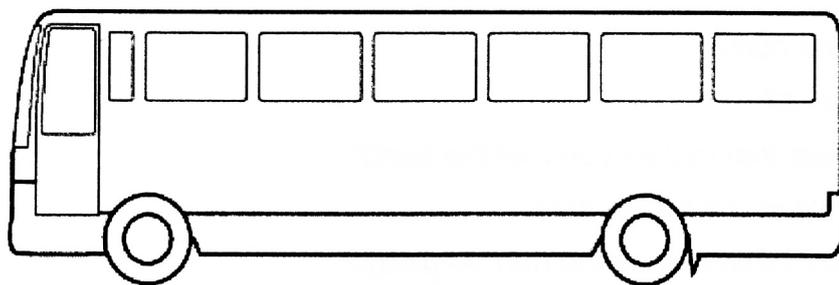
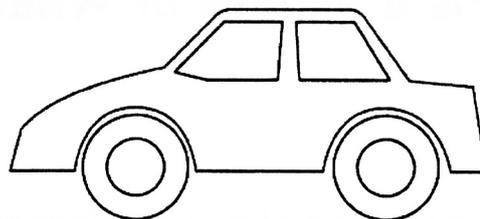
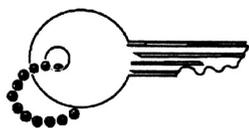
Попросите ребенка разукрасить тот рисунок, который больше всего соответствует размеру его беспокойства.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Подумай о том, что тебя беспокоит. Подумай о себе, как о человеке, который выжил и у которого есть выбор. Давай представим, что что-то, что тебя беспокоит, может произойти. Как ты думаешь, что ты должен сделать прямо сейчас, чтобы это событие – если оно все же произойдет – не стало управлять твоей жизнью и не разрушило ее?

Наши тревоги не вечны, они приходят и уходят, но если все же с тобой произойдет то, что тебя беспокоит, полезно знать и хорошо обдумать, что же ты должен делать, если это случится. На этот случай у тебя есть план и ты будешь готов ко всему.

МОЯ ТРЕВОГА ТАКАЯ ЖЕ БОЛЬШАЯ КАК:



БОЛЬ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ...

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его боль. Затем задайте ему следующие вопросы:

Ты все еще чувствуешь боль?

Где ты ее чувствуешь?

Что в настоящий момент причинят тебе боль?

Что ты делаешь, когда чувствуешь боль?

Тебя это пугает? Из-за чего боль уходит?

Нормально ли то, что мы чувствуем боль внутри нас, когда кто-то из тех, кого мы знаем, умирает или серьезно болен?

Бывает ли так, что боль возвращается, когда ты о ней думаешь?

Но, она потом уходит?

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Знать, что причиняет тебе боль и что заставляет эту боль уйти – это уже залог победы. Сейчас ты знаешь, как контролировать свою боль. Когда ты снова почувствуешь боль, ты можешь проделать те вещи, которые, как ты знаешь, наверняка заставят ее уйти.

6-12 ЛЕТ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ:

БОЛЬ

ВОТ ТАДЕ Я СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ЧУВСТВУЮ БОЛЬ...

Описание задания:

Попросите ребенка разукрасить ту часть (части) тела, где он чувствует эту боль.

Затем задайте ему следующие вопросы:

Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа?

Если бы она могла говорить, что бы она сказала?

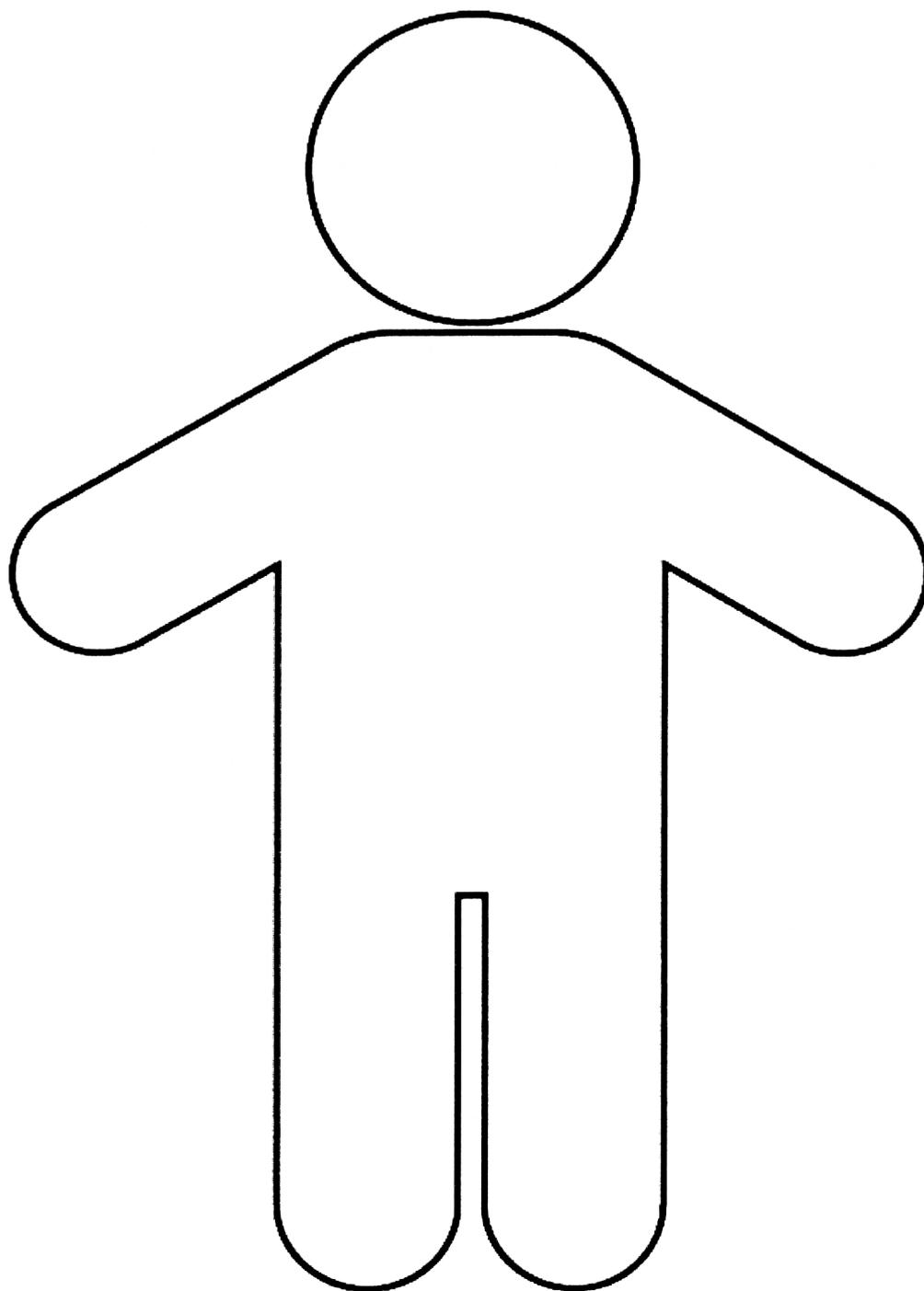
Если бы она слышала, что бы ты ей сказал?

Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Чтобы научиться контролировать боль, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – важные шаги на пути к контролю своей боли. И со временем твоя боль станет гораздо меньше.

ВОТ ТАДЕ Я СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ЧУВСТВУЮ БОЛЬ:



БОЛЬ

ВОТ КАК Я ПОМОГ БЫ СВОЕМУ ДРУГУ, ЕСЛИ БЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ БОЛЬ:

Описание задания:

Попросите ребенка перечислить те вещи, которые бы он сделал или сказал своему другу, который чувствует боль.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

То же самое ты можешь сделать и сказать самому себе, если почувствуешь боль. Ты же свой самый лучший друг!

6-12 ЛЕТ

ВОТ ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) БЫ ДЛЯ МОЕГО ДРУГА, ЕСЛИ БЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ БОЛЬ:

СТРАХ

Я БОЮСЬ...

**КОГДА МНЕ ОЧЕНЬ СТРАШНО,
МНЕ ПОМОГАЕТ...**

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать или написать те вещи, которых он боится. Затем спросите ребенка, что помогает ему почувствовать себя лучше, когда он напуган и попросите его перечислить эти вещи.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Всем нам бывает страшно, даже взрослым. Но если мы знаем, что помогает нам почувствовать себя лучше, когда мы напуганы, мы можем делать эти вещи, чтобы справиться со страхом. Сейчас у тебя есть список вещей, которые помогут тебе почувствовать себя лучше, когда тебе страшно.

6-12 ЛЕТ

Я БОЮСЬ:

МНЕ ПОМОГАЕТ:

МОЙ САМЫЙ СТРАШНЫЙ КОШМАР

Как начать:

Всем нам когда-нибудь снятся кошмары – даже мне иногда может присниться страшный сон или в моем воображении может возникнуть ужасная картинка или страшные мысли. Но сны, они же не настоящие, правда? Сны – это наше воображение. Мы можем изменять наши сны, мысли или страшные картинки в нашем сознании, чтобы они закончились так, как этого хотим мы и чтобы, благодаря этому, мы могли почувствовать себя лучше.

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать свой ночной кошмар, только на этот раз попросите его, чтобы у него был счастливый конец. Затем, когда он окончит свой рисунок, попросите его рассказать сон, который получился.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Посмотри, ты сам отвечаешь за свои сны, ты можешь придумывать им новые, счастливые окончания. Каждый раз, когда тебе снится страшный сон или в твоей голове возникает ужасная мысль или картинка, попытайся придумать, как изменить этот сон, мысль или картинку. Ты можешь подумать об этом и нарисовать рисунок о том, какими ты их хочешь видеть!

6-12 ЛЕТ

ЭТО МОЙ САМЫЙ СТРАШНЫЙ КОШМАР СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ:

СТРАХ

МОИ СТРАХИ

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать, как выглядит его самый большой страх. Затем задайте ему следующие вопросы:

Опиши свой страх. На что он, по-твоему, похож?

Если бы твой страх мог говорить, что бы он сказал?

Если бы страх слышал, что бы ты ему сказал?

Если бы страху можно было дать имя, как бы ты его назвал?

Когда тебе страшно, есть ли что-нибудь, что заставляет твой страх уйти?

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Чтобы научиться контролировать свои страхи, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – все это важные шаги на пути к контролю над своими страхами.

6-12 ЛЕТ

ВОТ ЧЕГО Я БОЮСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО:

МОЯ МАСКА

Как начать:

Когда мне страшно, я хочу спрятаться за маской, чтобы никто не смог меня видеть! Я просто хочу спрятаться от своих страхов.

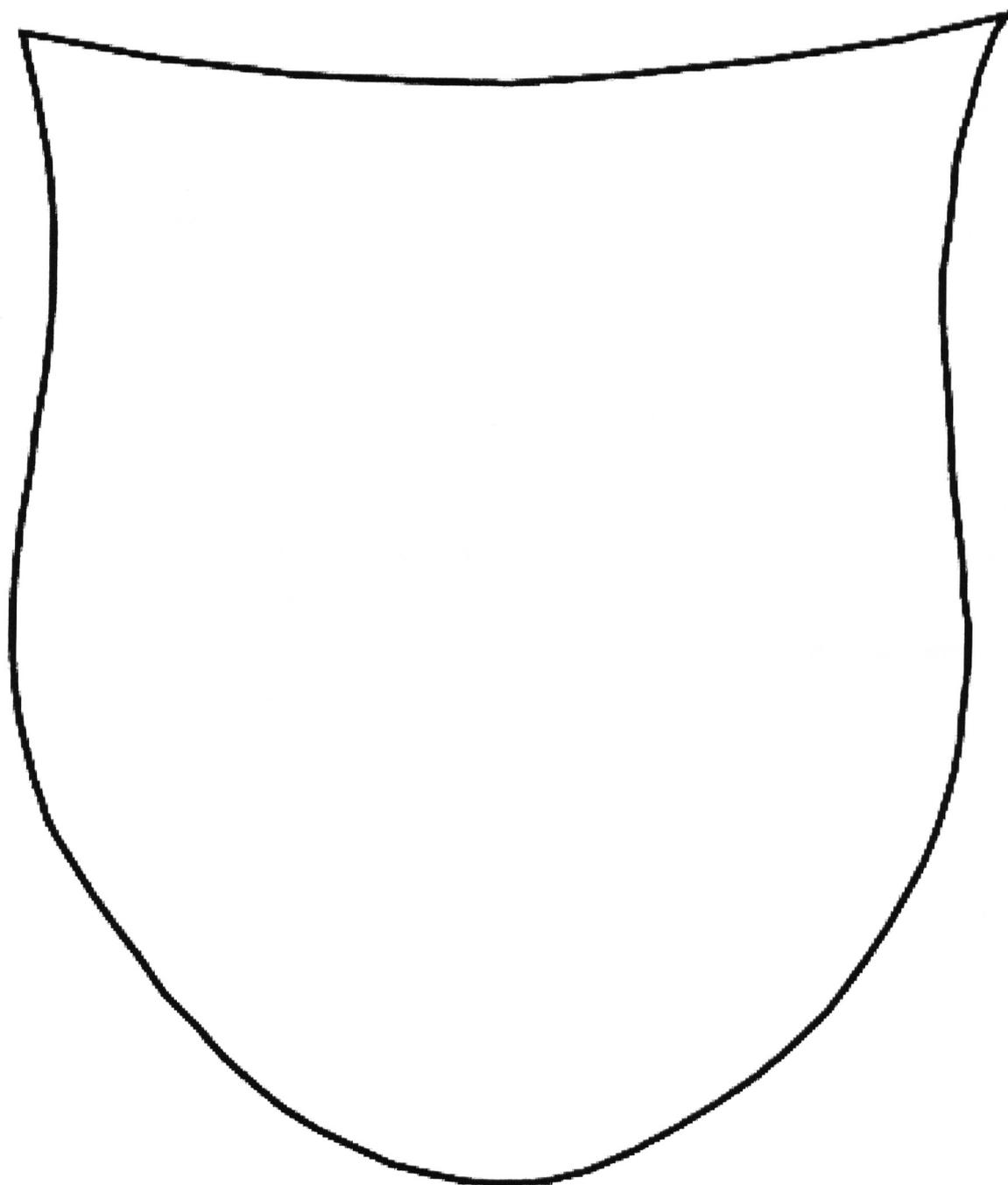
Описание задания:

Попросите ребенка разукрасить эту маску, чтобы он смог носить ее, если ему захочется спрятаться от своих страхов.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Когда тебе страшно, ты можешь просто надеть маску и спрятаться! Но так как мы не всегда можем это сделать, есть ли какие-нибудь другие вещи, которые ты можешь делать, если тебе очень страшно? Что может помочь тебе не так сильно бояться?

ЭТО МОЯ МАСКА:



ГНЕВ

ЭТИ ВЕЩИ РАЗДРАЖАЮТ МЕНЯ БОЛЬШЕ ВСЕГО!

Как начать:

Очень важно понять, что из того, что произошло, тебя злит, и мы должны попытаться вместе с тобой в этом разобраться, иначе твой гнев останется с тобой на годы. Рано или поздно это приведет к тому, что ты будешь злиться без причины, станешь раздражительным, с тобой даже будет сложно общаться. В конце концов, это может привести к серьезным проблемам.

Описание задания:

Попросите ребенка на странице справа составить список тех вещей, которые его очень сильно раздражают.

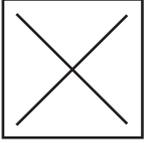
Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

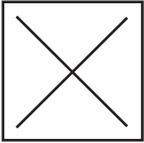
Знаешь, я понимаю, почему все это раздражает тебя. Меня тоже раздражают некоторые вещи. Но мы должны найти способ справляться со своим гневом так, чтобы не причинять боль ни себе, ни окружающим. Например, когда ты злишься, ты можешь...

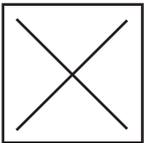
Затем спросите ребенка:

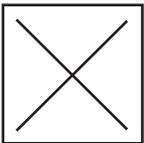
Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше и успокоиться?

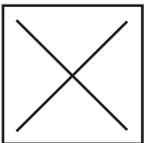
ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ:

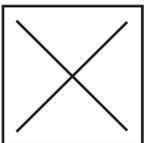


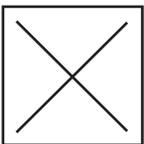


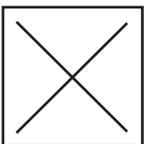












ГНЕВ

ПАР ИЗ МОИХ УШЕЙ ЗНАЧИТ, ЧТО...

Описание задания:

Попросите ребенка написать или нарисовать под рисунком те вещи, которые его действительно раздражают.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Знаешь, я понимаю, почему все это раздражает тебя. Меня также раздражают некоторые вещи. Но мы должны найти способ справляться со своим гневом так, чтобы не причинять боль ни себе, ни окружающим. Например, когда ты злишься, ты можешь...

Затем спросите ребенка:

Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше и успокоиться?



ВЕЩИ, КОТОРЫЕ МЕНЯ РАЗДРАЖАЮТ:

ГНЕВ

**КОГДА Я ЗЛЮСЬ, ЖИВОТНОЕ,
НА КОТОРОЕ Я БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОХОЖ,
ЭТО...**

Описание задания:

Попросите ребенка нарисовать животное, на которое он больше всего похож, когда злиться.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Иногда, когда мы злимся, мы ведем себя не так, как обычно. Злиться и представлять вещи, которые мы хотели бы сделать в гневе, – это нормально. Но не забывай, что причинять боль себе или другим людям, когда ты злишься, нехорошо.

6-12 ЛЕТ

**ВОТ ЖИВОТНОЕ, НА КОТОРОЕ Я ПОХОЖ (А) БОЛЬШЕ ВСЕГО,
КОГДА Я СЕРЖУСЬ:**

РЕЛАКСАЦИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-12 ЛЕТ

ДЫХАНИЕ

Как начать:

Ты чувствуешь разницу в своем состоянии, когда ты напряжен и когда ты расслаблен? Когда и где ты бываешь напряжен? (Например: перед тестом, выступлением на концерте, важной игрой, выступлением на публике или перед медицинским осмотром.) Есть ли какие-то особые вещи, которые ты делаешь, когда тебя что-то тревожит? Когда и где ты чувствуешь себя расслабленным? (Например: на пляже, во время игры на музыкальном инструменте, когда слушаешь какую-нибудь историю или играешь с другом.) Существует множество способов расслабиться и чувствовать себя комфортно, если ты чем-то обеспокоен или нервничаешь. Ты можешь научиться снимать напряжение сам, используя особую технику дыхания и расслабляя свои мышцы.

Описание задания:

(По желанию: вы можете включить тихую музыку.) Скажите ребенку, что он может закрыть глаза или оставить их открытыми. Теперь прочитайте ему этот текст (или любой другой текст на ваш выбор).

Найди место, где ты можешь удобно сесть. Пусть твои ноги касаются пола. Или найди удобное место на полу и приляг.

Сделай три медленных глубоких вдоха, каждый раз осторожно выдыхая. Заметь, что сейчас твои мышцы расслаблены, а биение твоего сердца и дыхание становятся медленнее.

С каждым вдохом ты расслабляешься все больше и больше.

Сделай еще один вдох и напряги все мышцы лица. Потрогай мышцы глаз, носа, губ, лба и щек. Держи их напряженными, пока не досчитаешь до трех. Сейчас медленно выдохни и расслабь мышцы лица. Почувствуй, как твои мышцы становятся мягче и разглаживаются.

Затем сделай еще один вдох и напряги мышцы груди, плеч, рук. Держи их напряженными, пока не досчитаешь до трех. Сейчас медленно выдохни и расслабь мышцы тела. Почувствуй, как все твое тело расслабляется.

Напряги мышцы ног, выпрямив ноги в коленях и потянув пальцы ног на себя к коленкам. Держи их напряженными, пока не досчитаешь до трех. Затем сделай выдох и скажи своим ногам расслабиться. Каждый такой выдох помогает все больше и больше расслабляться мышцам твоего тела. Теперь скажи себе: «Я спокоен и расслаблен».

6-12 ЛЕТ

НАСЛАЖДАЙСЯ СВОИМ РАССЛАБЛЕННЫМ СОСТОЯНИЕМ.

РЕЛАКСАЦИЯ

ВООБРАЖЕНИЕ

ХОРОШО ПОДХОДИТ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ БЕСПОКОЙСТВА/ УМЕНЬШЕНИЯ СТРЕССА

ПЛАВАЯ В ОЗЕРЕ

Представь себя лежащим на мели в озере. Представь, что песок очень теплый и мягкий. Представь, что вода очень теплая и приятно омывает твоё тело. Вообрази себе яркое голубое небо с белыми облаками и представь, что ты слышишь нежный плеск волн. Когда ты делаешь вдох, волны набегают, а затем отступают, когда ты делаешь выдох. Скажите ребенку, что когда он идет домой/в школу и чувствует беспокойство или напряжение, он также может «дышать вместе с волнами, вдыхая и выдыхая под ритм волн, которые омывают твоё тело».

РЕЛАКСАЦИЯ

РАСКРАСЬ МАНДАЛУ

ВЫ МОЖЕТЕ БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ МАНДАЛЫ НА САЙТЕ WWW.COLORINGCASTLE.COM

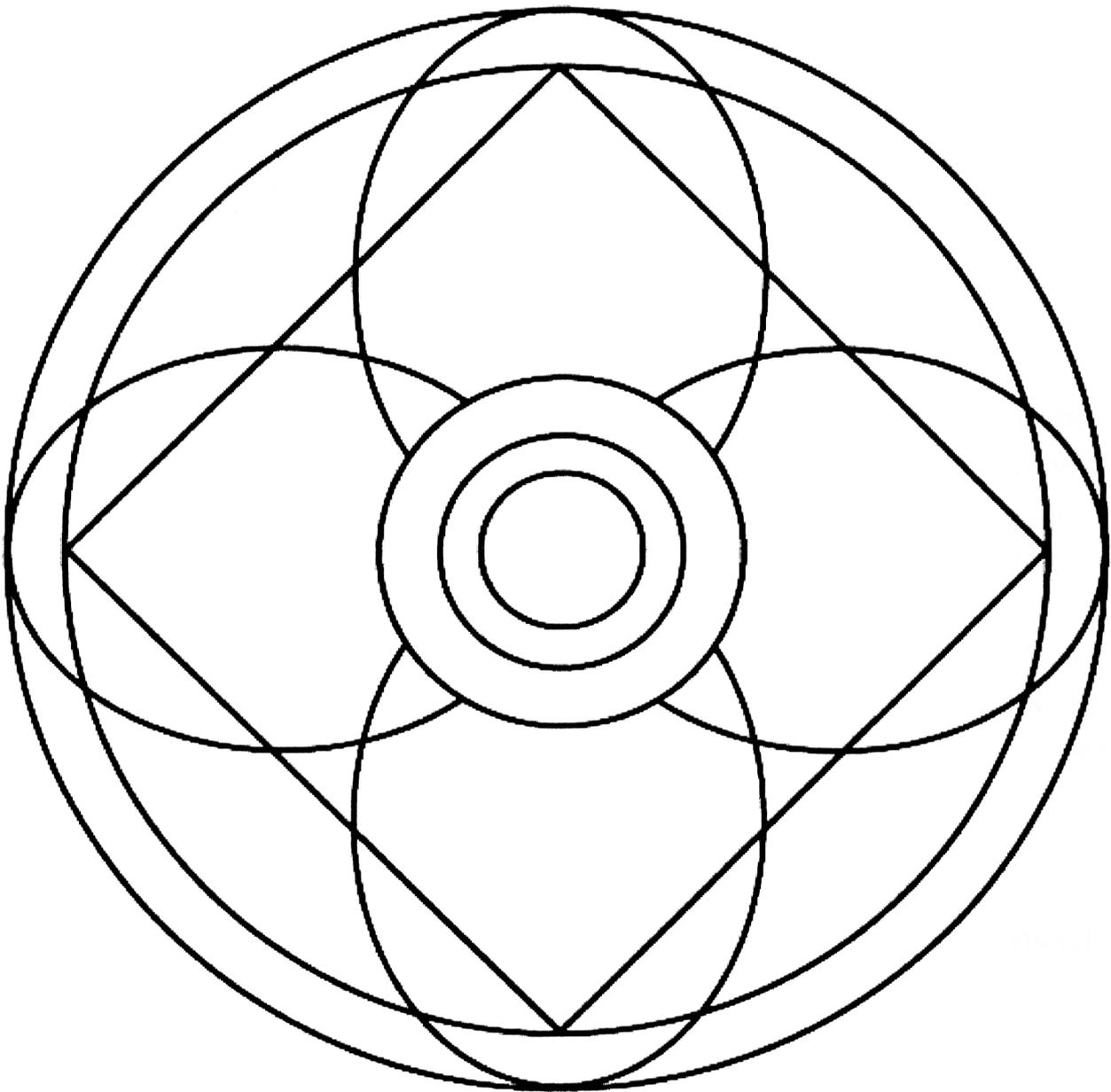
Описание задания:

Попросите ребенка раскрасить мандалу. Пока он будет раскрашивать, вы можете включить музыку. Используйте это время, как возможность для ребенка расслабиться; пусть он говорит обо всем, что приходит ему на ум в этот момент.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Раскрашивание – это один из способов помочь людям расслабиться. Если ты когда-нибудь почувствуешь беспокойство или напряжение, ты можешь взять листок бумаги или раскраску и раскрашивать, пока снова не успокоишься.

МОЯ МАНДАЛА:



РЕЛАКСАЦИЯ

УПРАЖНЕНИЕ «КУСТ РОЗ»

(ИЗ СБОРНИКА «101 ЛЮБИМОЕ ИГРОВОЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ»)

Описание задания:

Попросите ребенка закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и представить себя кустом роз.

Какой ты куст? Маленький? Большой? Ты пышный куст или, скорее, маленький кустик? На тебе есть цветы? Какие они? Какого они цвета? Они уже расцвели или это пока еще только бутоны? На тебе есть листья? Как они выглядят? Как выглядят твои стебли и ветки? На что похожи твои корни? Или, может, у тебя их нет? Если есть, какие они? Длинные и тонкие? Они сплетенные? Они глубоко под землей? На твоих ветках есть шипы? Где ты растешь: во дворе? в парке? в пустыне? На луне? Ты растешь в горшке, или же в земле или через цемент? Что находится вокруг тебя? Есть ли возле тебя другие курсы роз, или ты растешь один? Есть ли вокруг тебя деревья? Птицы? Животные? Люди? Как ты существуешь? Кто о тебе заботится? Какая сейчас погода там, где ты растешь? Вокруг тебя есть забор или может быть камни?

Описание задания:

Попросите ребенка открыть глаза и нарисовать этот куст роз и место, где он находится. Скажите ему: «Не беспокойся о рисунке, рисуй что получится. Затем ты сможешь мне все объяснить». После того, как ребенок закончит рисунок, попросите описать его в настоящем времени.

ЭТО МОЙ КУСТ РОЗ:

ВЫЖИВШИЙ

ЧАСТИ МЕНЯ

Как начать:

Если ты пережил травму, она может изменить твои мысли и то, как ты видишь себя и окружающих. Это нормально. Многие дети, с которыми я работаю, говорили мне, что они чувствуют себя лучше, если делают небольшую паузу, пытаются по-новому взглянуть на себя и понять, как случившееся повлияло на то, кем они являются сейчас. А еще происходит так, что, получив травму, мы часто сильно сосредотачиваемся на том, как справиться со своими реакциями, и забываем, что у нас есть много других прекрасных качеств, которые мы, возможно, игнорируем.

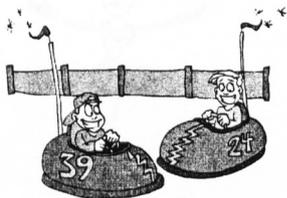
Описание задания:

Попросите ребенка просмотреть страницы с заданиями под названием «Это я», и обвести те рисунки, на которых изображены вещи, которые он любит делать, которые важны для него, на которых изображено то, чего он хотел бы достичь, или те вещи, которые приносят ему чувство счастья, спокойствия, грусти или гнева.

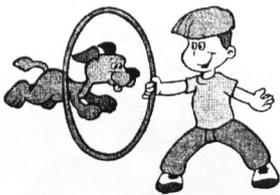
Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Иногда происходят плохие вещи, иногда хорошие. Травма – это лишь часть нашего жизненного опыта. В нашей жизни также происходит много хороших событий. Самое интересное в этом задании то, что ты можешь увидеть, что ты состоишь из множества маленьких частей. Травма, которую ты пережил, лишь часть тебя. Кажется, что это очень большая часть, потому что она причиняет боль. Она заставляет тебя переживать и постоянно думать о вещах, которые тебе неприятны, но все равно это лишь часть тебя. Важно всегда помнить о том, что мы состоим из множества частей, и наша жизнь тоже. Иногда нам приходится сталкиваться с хорошими, веселыми, приятными ее частями, а иногда и с плохими. Но пусть мы и сталкиваемся с плохими событиями, затем снова происходит что-то хорошее. После дождя всегда светит солнце.

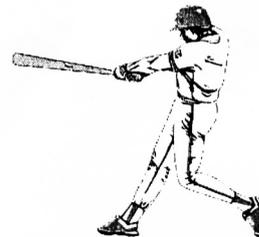
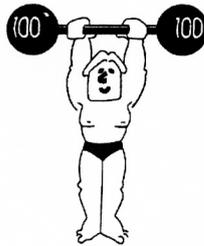
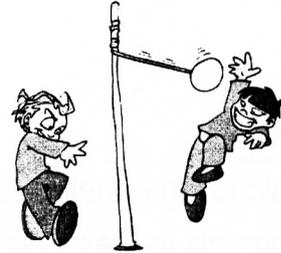
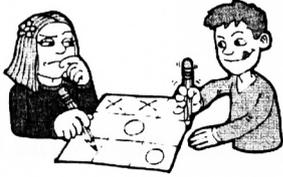
ЭТО Я:



ЭТО Я:



ЭТО Я:



ВЫЖИВШИЙ

ПОСМОТРИТЕ, КАК ВЫСОКО Я ЗАБРАЛСЯ!

Описание задания:

Попросите ребенка написать дату своего рождения на стволе дерева. Затем, попросите его написать несколько событий из своей жизни, которые кажутся ему особенно важными. Попросите его вспомнить как хорошие, так и плохие события. (Например: научился кататься на велосипеде, нашел в школе нового друга, мама и папа развелись и т.д.)

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Что ты здесь видишь? Я вижу, что в твоей жизни было много событий, много хороших и несколько не очень хороших. Но самое главное, что я заметил(а), это то, что ты идешь вперед. Посмотри, как высоко ты забрался! Твоя жизнь состоит из многих событий. Ты постоянно продолжаешь расти и узнавать что-то новое. Ты действительно очень сильный и мужественный человек, если ты смог забраться так высоко! Молодец!

ПОСМОТРИТЕ, КАК ВЫСОКО Я ЗАБРАЛСЯ(АСЬ)!

День, когда
Ты родился(ась)

Твое имя: _____ День твоего рождения: _____

ВЫЖИВШИЙ

МОЕ БУДУЩЕЕ – РАДУГА

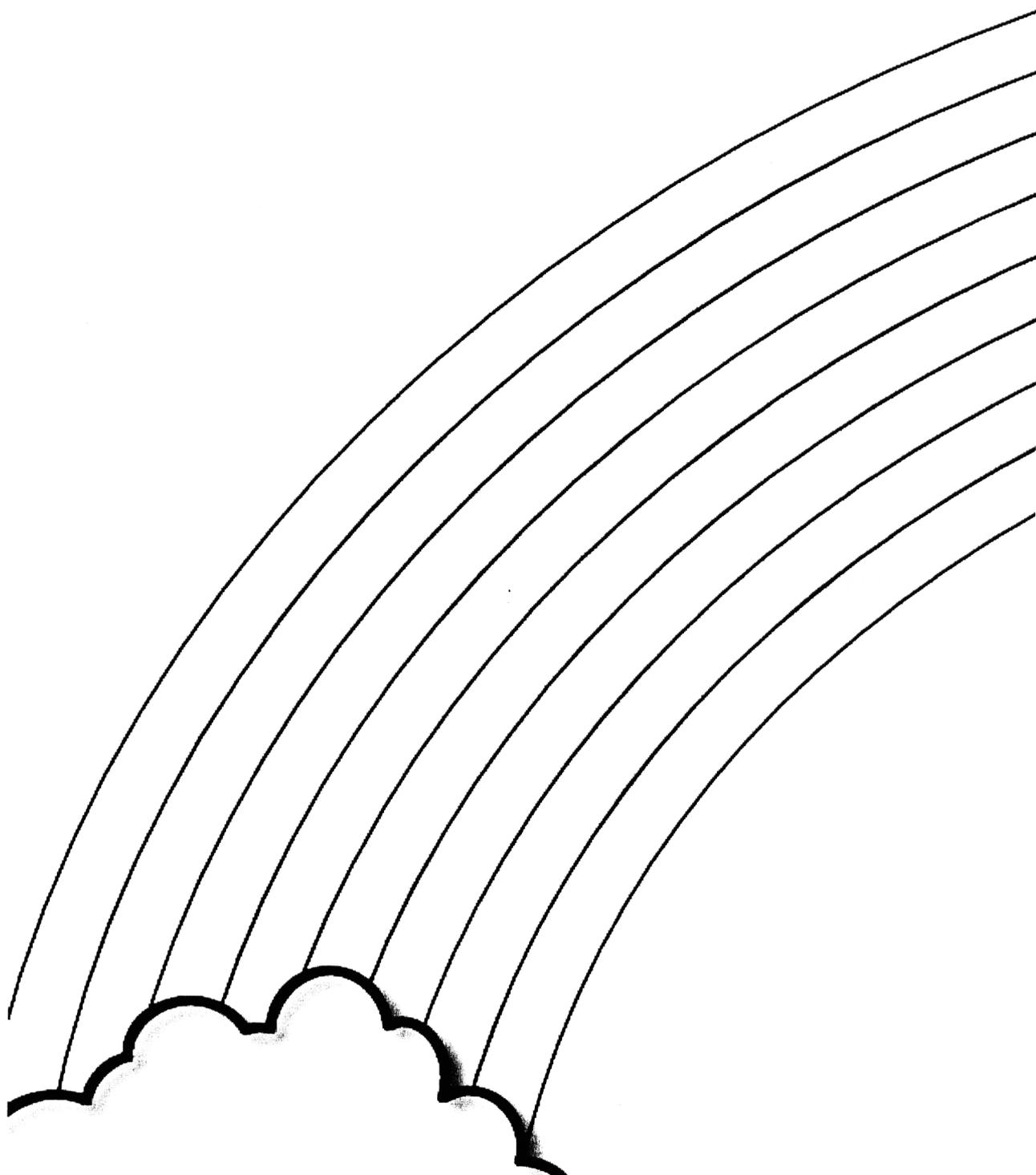
Описание задания:

Попросите ребенка описать свои надежды, мечты и планы на будущее на рисунке с радугой, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно быть далеким – это могут быть, например, летние каникулы или следующий учебный год, если ребенку трудно думать о слишком отдаленном времени).

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперед, узнавать что-то новое и расти! Я очень хочу узнать больше о твоих желаниях и планах на будущее.

ЭТО МОИ НАДЕЖДЫ, МЕЧТЫ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ:



ВЫЖИВШИЙ

РИСУЕМ ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Описание задания:

Попросите ребенка/подростка вспомнить о каком-либо счастливом приятном событии, которое произошло до травмировавшего его события. Попросите его в деталях прокрутить это событие в голове. Попросите его увидеть все формы, цвета и людей, связанных с этим событием. Затем, когда он восстановит событие в памяти, попросите взять принадлежности для рисования и нарисовать это приятное воспоминание.

Как помочь ребенку сделать необходимые выводы:

В будущем ты сможешь контролировать свои нежелательные реакции, возвращаясь к счастливому событию в твоей жизни так, как мы только что сделали, в своем воображении или нарисовав рисунок. Ты не сможешь забыть о своей травме, но ты можешь контролировать свою реакцию на воспоминания. Твое приятное воспоминание может стать своего рода психологическим убежищем, которое поможет тебе контролировать реакции, связанные с травмой.

6-12 ЛЕТ

МОЕ СЧАСТЛИВОЕ ВОСПОМИНАНИЕ:

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЗДЕСЬ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ!

Описание задания:

Попросите подростка описать место, где он чувствует себя в безопасности. Затем, попросите его нарисовать это место.

Как начать:

У всех у нас есть места, где мы чувствуем себя в безопасности, и люди, с которыми мы чувствуем себя в безопасности. Важно определить для себя место, где ты чувствуешь себя в безопасности, чтобы при необходимости ты мог пойти туда или подумать об этом безопасном, особом месте и почувствовать себя лучше. Если ты нарисуешь свое безопасное место, это также поможет тебе – хотя бы частично – избавиться от своих страхов.

Примечание:

Если вы проводите занятие в школе, выясните, где и с кем в школе подросток чувствует себя в наибольшей безопасности. Его ответы могут вас удивить. Эти вопросы крайне важны, так как они предлагают подростку варианты действий, если он не чувствует себя в безопасности и помогают ему составить план возможных действий.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Почему именно в этом месте ты чувствуешь себя в безопасности? Что из того, что ты делаешь, позволяет тебе почувствовать себя наиболее комфортно? Не забывай, что сейчас у тебя есть несколько вариантов действий, чтобы почувствовать себя в безопасности. Теперь, если ты хочешь почувствовать себя в безопасности, ты можешь пойти в свое «безопасное» место или обратиться к своему «безопасному» человеку.

ЗДЕСЬ Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ:

БЕЗОПАСНОСТЬ

ЕСЛИ СЛУЧИТСЯ ЧТО-НИБУДЬ ПЛОХОЕ, Я ВСЕГДА СМОГУ ПОЗВОНИТЬ...

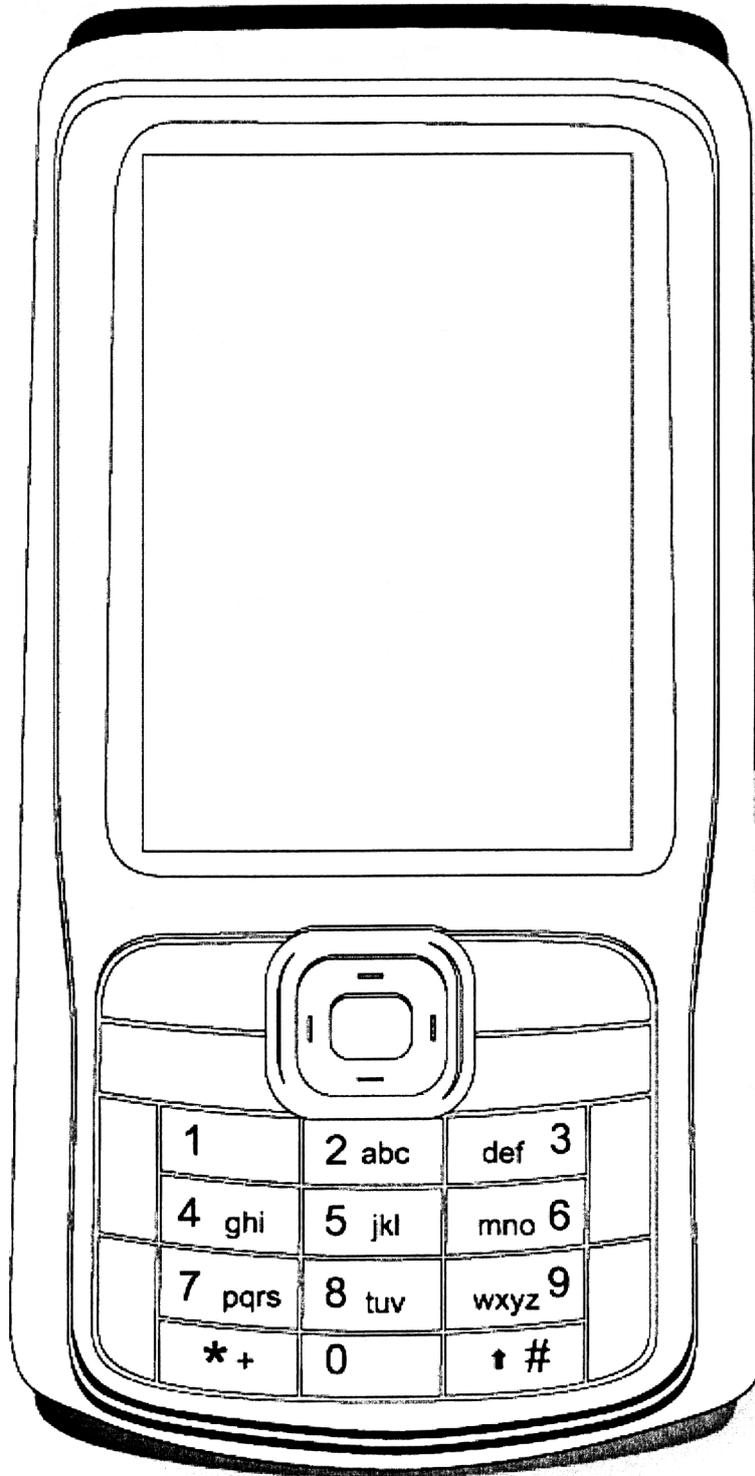
Описание задания:

Попросите подростка составить список тех людей, которым он может позвонить, если ему что-то понадобится. Прорепетируйте с ним, как он мог бы попросить о помощи, если она ему понадобится.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Если нам нужно что-то сделать, очень важно иметь план. Он помогает точно определить, к кому обратиться и что сказать, если нам нужна помощь. Сейчас у тебя есть список людей, которым ты можешь позвонить, а также номера их телефонов. Держи их в безопасном месте на случай, если они тебе когда-нибудь понадобятся.

ЕСЛИ СЛУЧИТСЯ ЧТО-ЛИБО ПЛОХОЕ, Я СМОГУ ПОЗВОНИТЬ ЭТИМ ЛЮДЯМ:



БЕСПОКОЙСТВО

Я НЕ МОГУ ВЫБРОСИТЬ ЭТО ИЗ ГОЛОВЫ!

Описание задания:

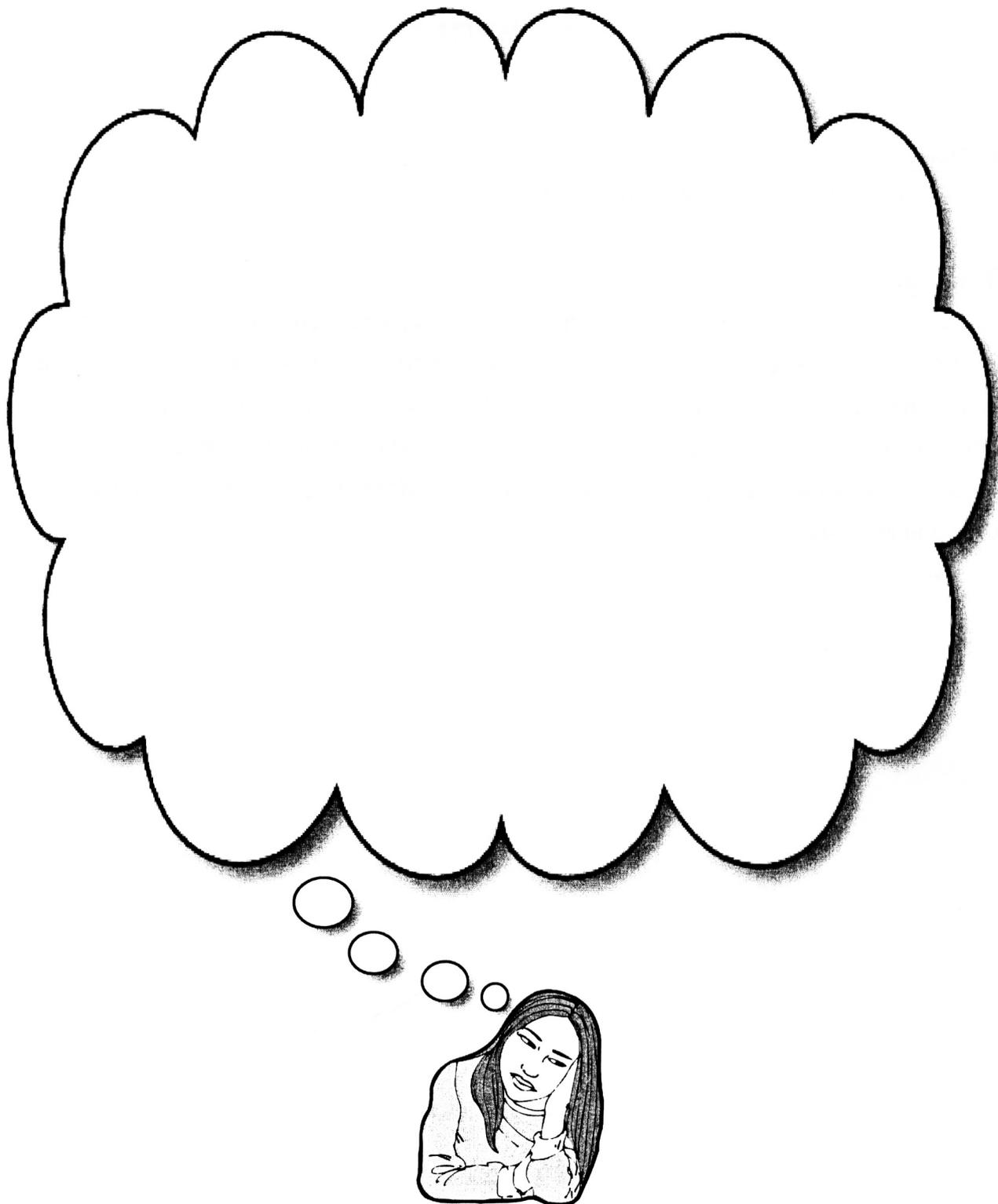
Попросите подростка нарисовать то, что его больше всего беспокоит.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Подумай о том, что тебя беспокоит. Подумай о себе, как о человеке, который многое пережил, но у которого есть выбор. Давай представим, что то, что тебя беспокоит, может произойти. Как ты думаешь, что ты должен сделать прямо сейчас, чтобы это событие – если оно все же произойдет – не стало главным в твоей жизни или не разрушило ее?

Наши тревоги не вечны, они приходят и уходят, но если все же с тобой произойдет то, что тебя беспокоит, полезно знать и хорошо обдумать, что же ты должен делать, если это случится. На этот случай у тебя будет план, и ты будешь готов ко всему.

БОЛЬШЕ ВСЕГО МЕНЯ БЕСПОКОИТ:



БЕСПОКОЙСТВО

АЙСБЕРГ

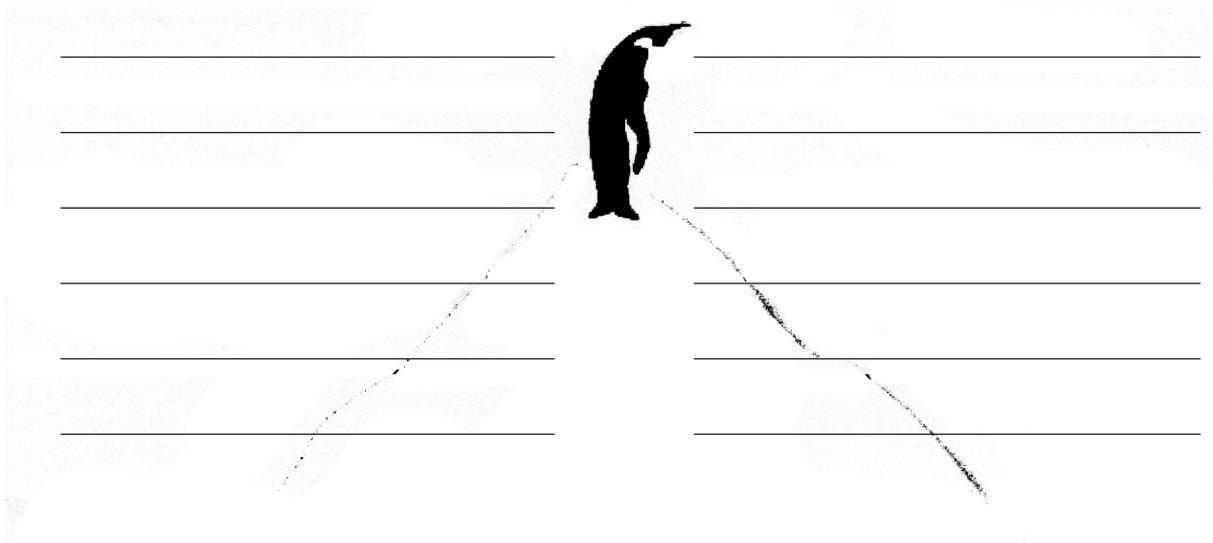
Описание задания:

Попросите подростка ответить на вопросы, написанные на айсберге.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

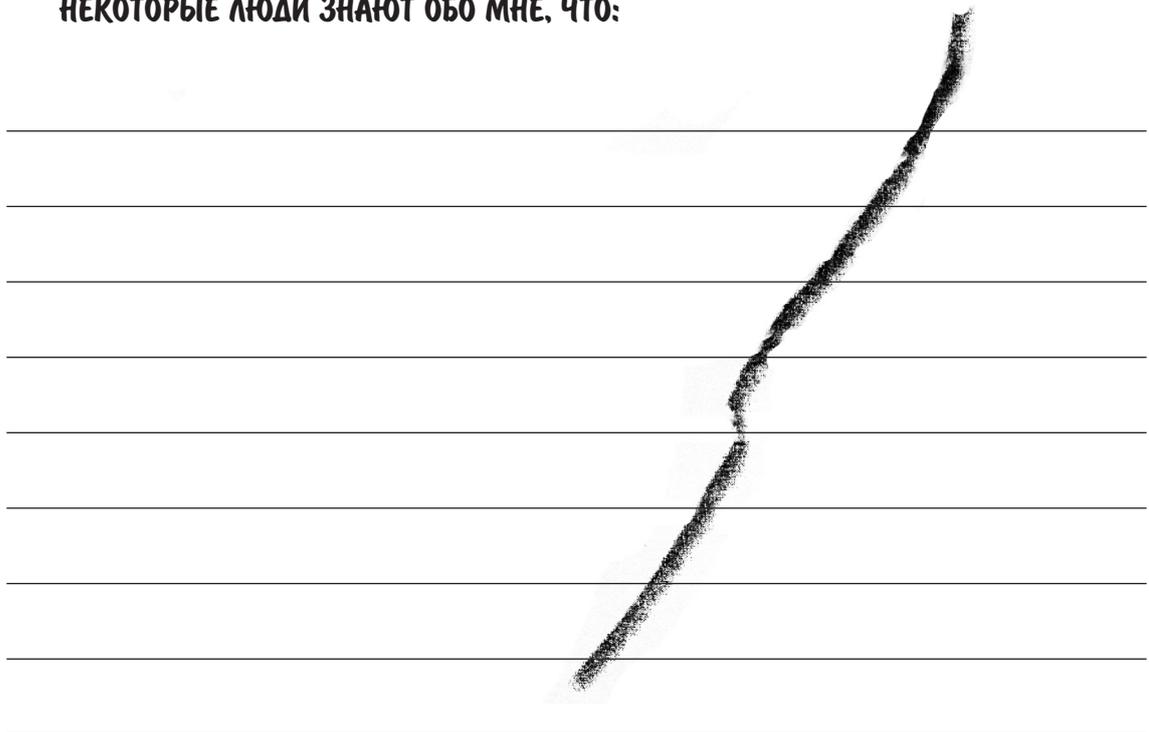
Есть вещи, которые о нас знают многие люди, есть вещи, о которых знают только близкие друзья, а есть такие вещи, которые о нас не знает никто! Это нормально. Некоторые вещи должны оставаться личными. Но, если они начинают тебя беспокоить, часто помочь может только разговор с кем-нибудь, кому ты доверяешь. Вместо того, чтобы держать неприятные мысли в секрете внутри себя, выплесни их наружу. Даже если об этом будет знать всего лишь один человек, это принесет тебе чувство облегчения. Не раз ты сможешь убедиться в том, что не один ты хранишь такой секрет.

ВСЕ ЗНАЮТ ОБО МНЕ, ЧТО:



A silhouette of a person standing on a mountain peak, with a large, faint, stylized number '1' in the background. The page is ruled with horizontal lines for writing.

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ЗНАЮТ ОБО МНЕ, ЧТО:



A large, faint, stylized number '2' in the background. The page is ruled with horizontal lines for writing.

НИКТО НЕ ЗНАЕТ О ТОМ, ЧТО:

A single horizontal line for writing.

БЕСПОКОЙСТВО

ПЛАН «КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ»

Как начать:

Скажи, после того, как это произошло, что беспокоит тебя больше всего? Я знаю, что если человек переживает эмоциональную травму, его часто начинает мучить беспокойство, которого он раньше не знал.

Описание задания:

Спросите подростка: «Насколько велико твое беспокойство? Обведи или раскрась ту картинку, которая соответствует размеру твоего беспокойства. Подумай о том, что тебя беспокоит. Подумай о себе, как о человеке, который многое пережил, но у которого есть выбор. Давай представим, что то, что тебя беспокоит, может произойти. Как ты думаешь, что ты должен сделать прямо сейчас, чтобы это событие – если оно все же произойдет – не стало главным в твоей жизни или не разрушило ее?» Помогите подростку составить план «Как справиться с беспокойством».

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Наши тревоги не вечны, они приходят и уходят, но если все же с тобой произойдет то, что тебя беспокоит, полезно знать и хорошо обдумать, что же ты должен делать, если это случится. На этот случай у тебя будет план твоих действий и ты будешь готов ко всему.

ЭТО РАЗМЕР МОЕГО БЕСПОКОЙСТВА НА ДАННЫЙ МОМЕНТ:



ПЛАН «КАК СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ»:

БОЛЬ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ

Описание задания:

Попросите подростка нарисовать, как выглядит его боль. Затем задайте ему следующие вопросы:

Ты все еще чувствуешь боль?

Где ты ее чувствуешь?

Что происходит сейчас, что заставляет тебя чувствовать боль?

Что ты делаешь, когда чувствуешь боль?

Тебя это пугает? Из-за чего боль уходит?

Нормально ли то, что мы чувствуем боль внутри нас, когда кто-то из тех, кого мы знаем, умирает или серьезно ранен?

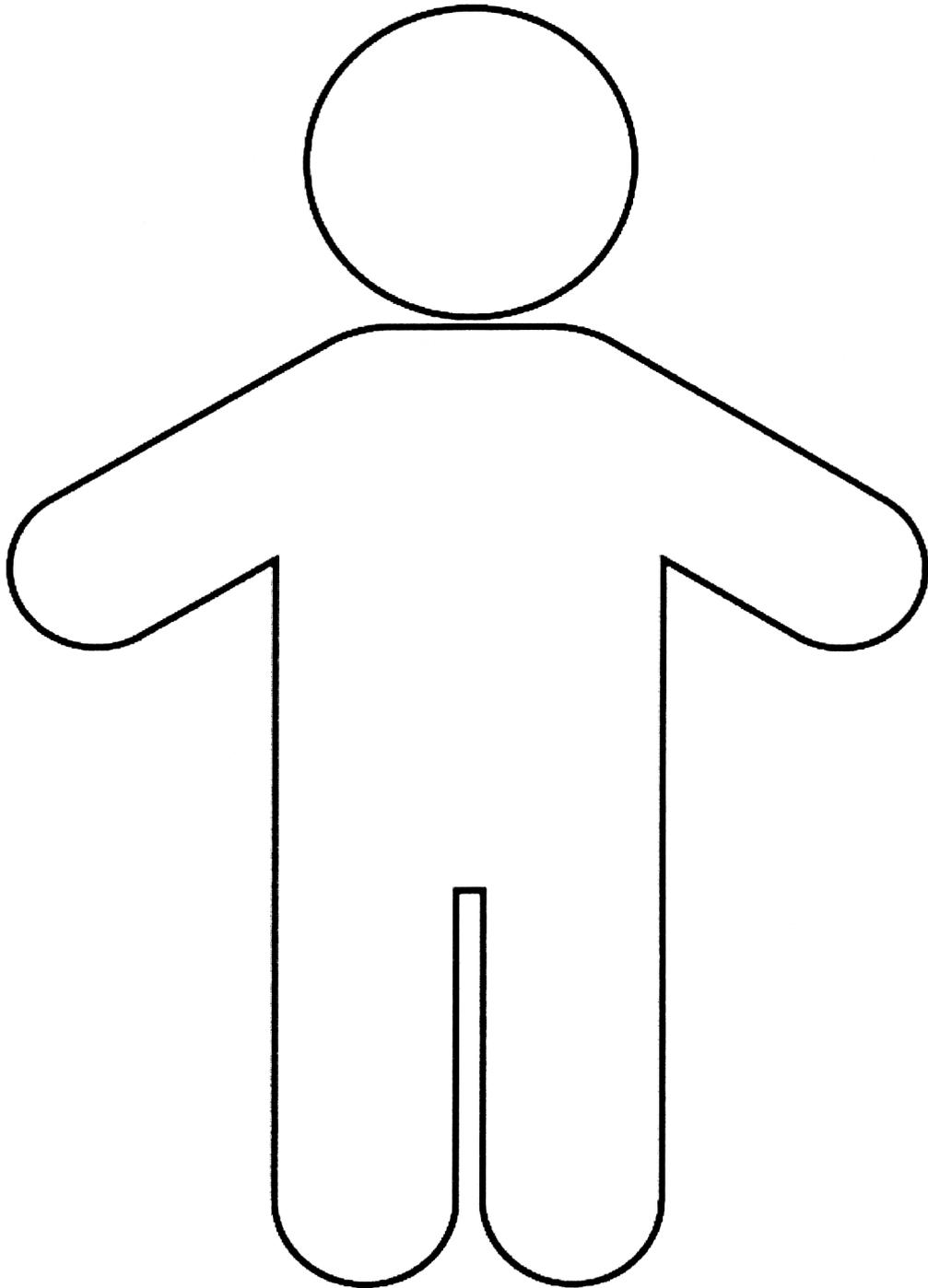
Бывает ли так, что боль возвращается, когда ты о ней думаешь?

Но, она потом уходит?

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Знать, что причиняет тебе боль и что заставляет эту боль уйти – это уже залог победы. Сейчас ты знаешь, как контролировать свою боль. Когда ты снова почувствуешь боль, ты можешь проделать те вещи, которые, как ты знаешь, наверняка заставят ее уйти.

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЯ БОЛЬ:



БОЛЬ

ВОТ ТАДЕ Я СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ЧУВСТВУЮ БОЛЬ

Описание задания:

Попросите подростка разукрасить ту часть(части) тела, где он чувствует эту боль.

Затем задайте ему следующие вопросы:

Опиши свою боль. На что она, по-твоему, похожа?

Если бы она могла говорить, что бы она сказала?

Если бы она слышала, что бы ты ей сказал?

Если бы ей можно было дать имя, как бы ты ее назвал?

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Чтобы научиться контролировать боль, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – важные шаги на пути к контролю своей боли. И со временем твоя боль станет гораздо меньше.

ВОТ ГДЕ Я СИЛЬНЕЕ ВСЕГО ЧУВСТВУЮ БОЛЬ:

БОЛЬ

ВОТ КАК Я ПОМОГ БЫ СВОЕМУ ДРУГУ, ЕСЛИ БЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ БОЛЬ:

Описание задания:

Попросите подростка перечислить те вещи, которые бы он сделал или сказал своему другу, который чувствует боль.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

То же самое ты можешь сделать и сказать самому себе, если почувствуешь боль. Ты же свой самый лучший друг!

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

ВОТ ЧТО Я СДЕЛАЛ(А) БЫ ДЛЯ МОЕГО ДРУГА, ЕСЛИ БЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ БОЛЬ:

СТРАХ

Я БОЮСЬ...

КОГДА МНЕ ОЧЕНЬ СТРАШНО, МНЕ

ПОМОГАЕТ...

Описание задания:

Попросите подростка нарисовать или написать те вещи, которых он боится.

Затем спросите подростка, что помогает ему почувствовать себя лучше, когда ему страшно и попросите его перечислить эти вещи.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Каждый бывает напуган, даже взрослые бывают напуганы. Но если мы знаем, что помогает нам почувствовать себя лучше, когда мы напуганы, мы можем делать эти вещи, чтобы справиться с чувством страха. Сейчас у тебя есть список вещей, которые помогут тебе почувствовать себя лучше, когда ты напуган.

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

Я БОЮСЬ:

МНЕ ПОМОГАЕТ:

--	--

СТРАХ

МОИ СТРАХИ

Описание задания:

Спросите подростка, чего он боится больше всего? Затем спросите его, как выглядит его страх? Затем попросите подростка нарисовать, как выглядит его самый большой страх.

После этого задайте ему следующие вопросы:

Опиши свой страх. На что он, по-твоему, похож?

Если бы твой страх мог говорить, что бы он сказал?

Если бы страх слышал, что бы ты ему сказал?

Если бы страху можно было дать имя, как бы ты его назвал?

Когда тебе страшно, есть ли что-нибудь, что заставляет твой страх уйти?

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Чтобы научиться контролировать свои страхи, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – все это важные шаги на пути к контролю над своими страхами.

ВОТ ЧЕГО Я БОЮСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО:

ГНЕВ

КОГДА Я ОЧЕНЬ РАССЕРЖЕН, Я ВИЖУ...

Описание задания:

Попросите подростка нарисовать то, как он себе представляет свой гнев. Попросите его сосредоточиться на цветах, формах, размере своего гнева и т.д.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Чтобы научиться контролировать свой гнев, нужно немало времени. Понять, что ты чувствуешь, рассказывать об этом, рисовать рисунки о том, что для тебя представляют эти чувства, – все это важные шаги на пути к контролю над своим гневом. Когда ты начинаешь злиться, попытайся нарисовать свой гнев, как мы это делали только что, чтобы немного расслабиться.

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

ВОТ КАК ВЫГЛЯДИТ МОЙ ТНЕВ:

ГНЕВ

КОГДА Я СИЛЬНО ЗЛЮСЬ, МНЕ ПОМОГАЕТ...

Описание задания:

Попросите подростка составить список того, что он может делать, когда он сильно злиться.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Да, ты можешь делать все эти вещи, когда ты сильно злишься. Помни, что злиться – это нормально, но причинять боль себе или другим людям, когда ты злишься, это ненормально. В следующий раз, когда ты будешь рассержен, ты можешь выбрать что-нибудь из этого списка, что поможет тебе справиться со своим гневом.

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ Я МОГУ ДЕЛАТЬ, КОГДА Я СИЛЬНО ЗЛЮСЬ:

ТНЕВ

ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО ОДНИМ ИЛИ ДВУМЯ СЛОВАМИ ОПИСАТЬ, НАСКОЛЬКО Я БЫЛ РАССЕРЖЕН, Я БЫ СКАЗАЛ...

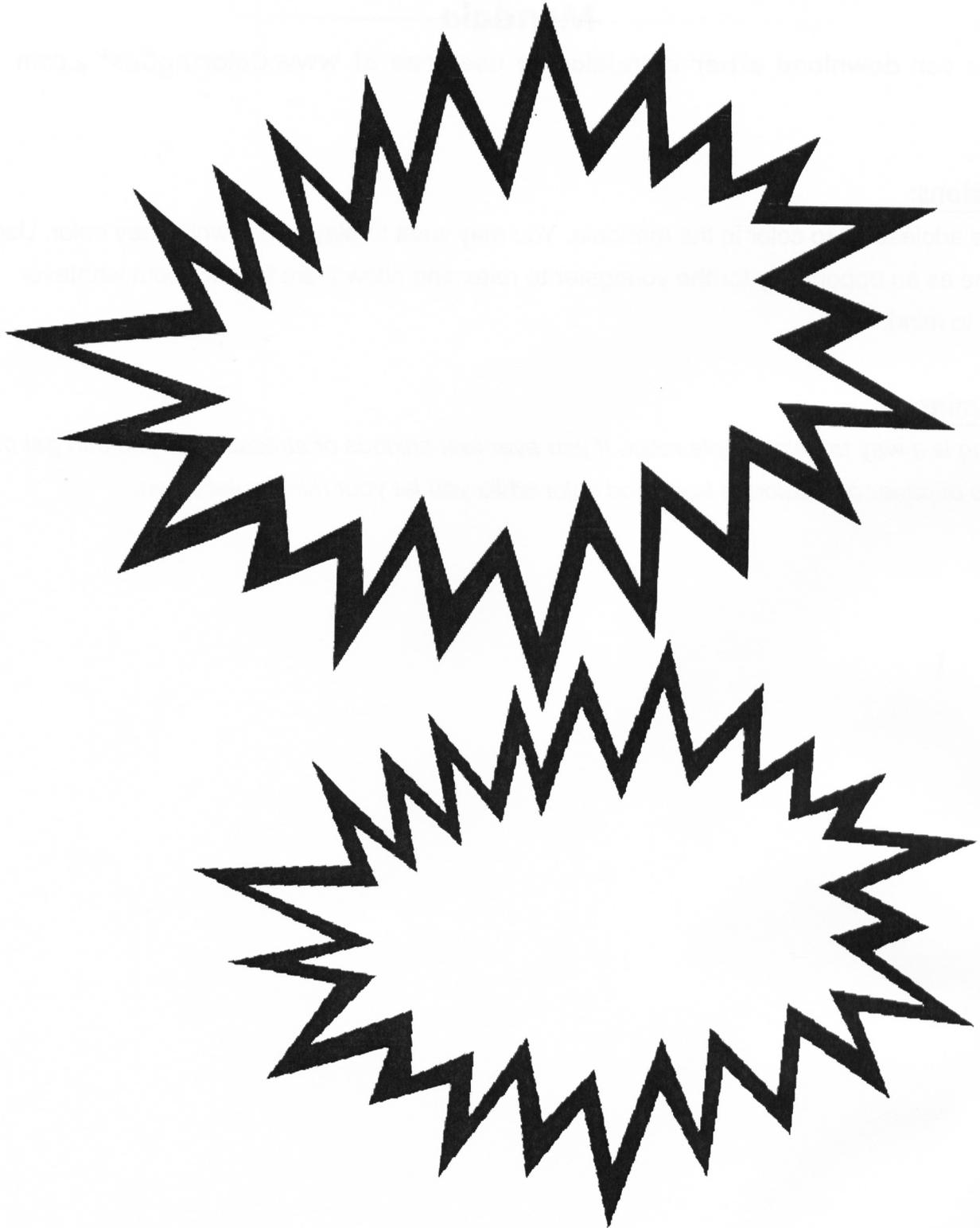
Описание задания:

Попросите подростка назвать одно или два слова, которые лучше всего описывают, что он чувствует или хотел бы сказать, когда он сильно рассержен. Попросите его написать эти слова большими буквами на следующей странице и по желанию разукрасить их. Затем пусть он очень громко скажет или прокричит эти слова несколько раз.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Иногда, когда мы очень рассержены, чтобы почувствовать себя лучше, можно громко прокричать одно или два слова, которые выражают наши чувства. Часто нам не нужно, чтобы нас кто-нибудь слышал, нам просто нужно выпустить наружу свои чувства. В следующий раз, когда ты будешь рассержен, спустись в подвал своего дома, зайди в свою спальню или выйди во двор и прокричи эти одно-два слова, которые помогают тебе выразить свою злость.

**ЕСЛИ БЫ МОЖНО БЫЛО ОДНИМ ИЛИ ДВУМЯ СЛОВАМИ
ОПИСАТЬ НАСКОЛЬКО Я РАССЕРЖЕН(А). Я БЫ СКАЗАЛ(А)...**



РЕЛАКСАЦИЯ

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 13–18 ЛЕТ

МАНДАЛА

ВЫ МОЖЕТЕ БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ ДРУГИЕ ВАРИАНТЫ МАНДАЛЫ НА САЙТЕ WWW.COLORINGCASTLE.COM

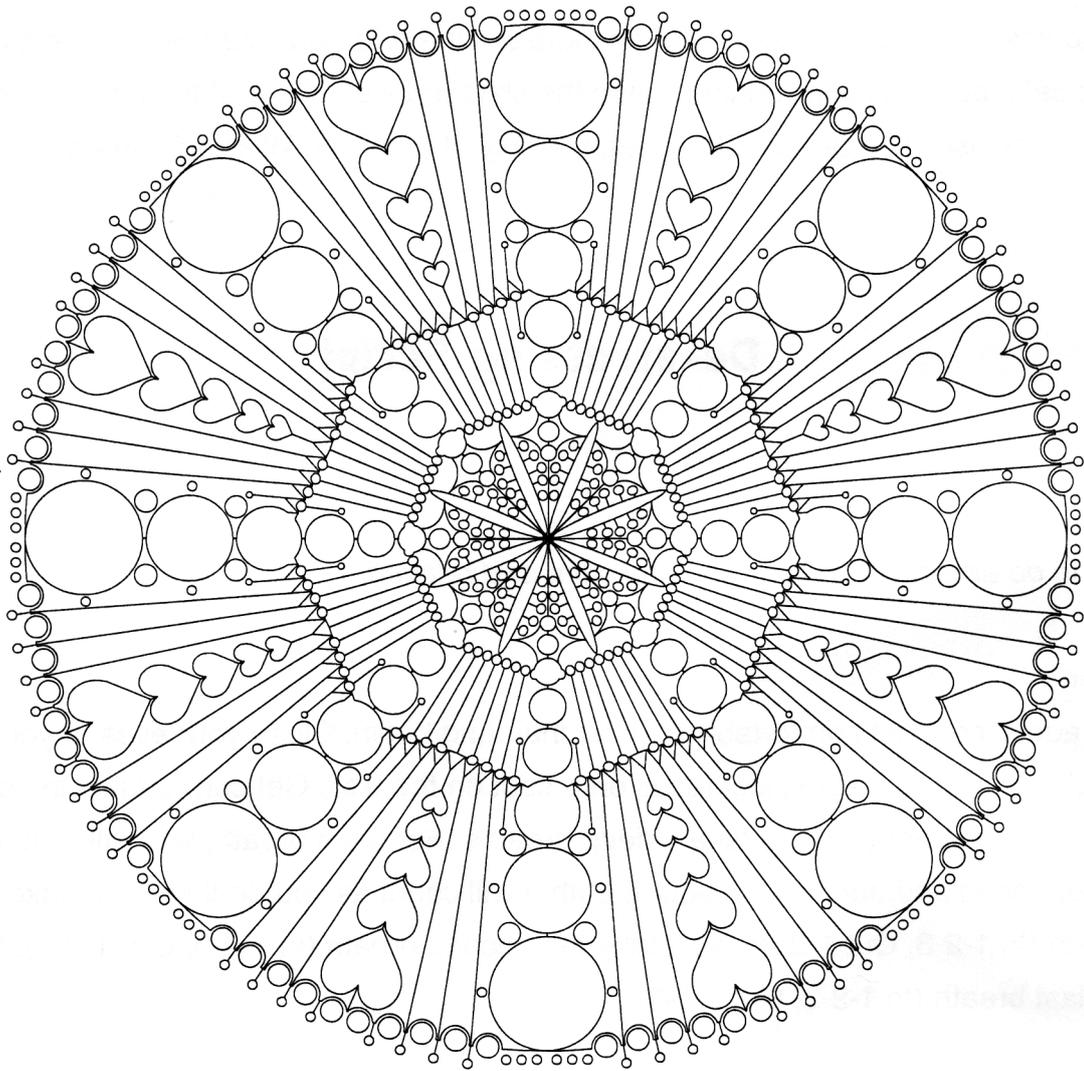
Описание задания:

Попросите подростка разукрасить мандалу. Пока он будет разукрашивать, вы можете включить музыку. Используйте это время, как возможность для подростка расслабиться и поговорить обо всем, что приходит ему в этот момент в голову.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Разукрашивание – это один из способов помочь людям расслабиться. Если ты когда-нибудь почувствуешь беспокойство или напряжение, ты можешь взять листок бумаги или раскраску и разукрашивать, пока снова не успокоишься.

МОЯ МАНДАЛА:



РЕЛАКСАЦИЯ

ВООБРАЖЕНИЕ

Описание задания:

Расскажите подростку историю, которая поможет ему отчетливо представить цвета, предметы, движения и создать в воображении образ тихого спокойного места. Попросите его нарисовать тот образ, который он создал в своем воображении. Можно использовать следующие темы: Пляж, Океан, День в парке, Прогулка в лесу.

УПРАЖНЕНИЕ «СНИМАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ»

Как начать:

Давай сделаем упражнение, которое поможет тебе успокоиться и расслабиться.

Описание задания:

Попросите подростка сесть удобнее и начинайте: «Закрой глаза. Если тебе некомфортно сидеть с закрытыми глазами, просто смотри в одну точку на стене. Устройся поудобнее в кресле. Через минуту мы сделаем три глубоких вдоха и выдоха. Вдыхай носом, а выдыхай ртом. Я буду считать, пока ты будешь делать упражнение. Итак, сделай первый глубокий вдох (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3). Сейчас сделай второй глубокий вдох (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3). И наконец, третий и последний раз (Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3).

РЕЛАКСАЦИЯ

РАЗУКРАШИВАНИЕ

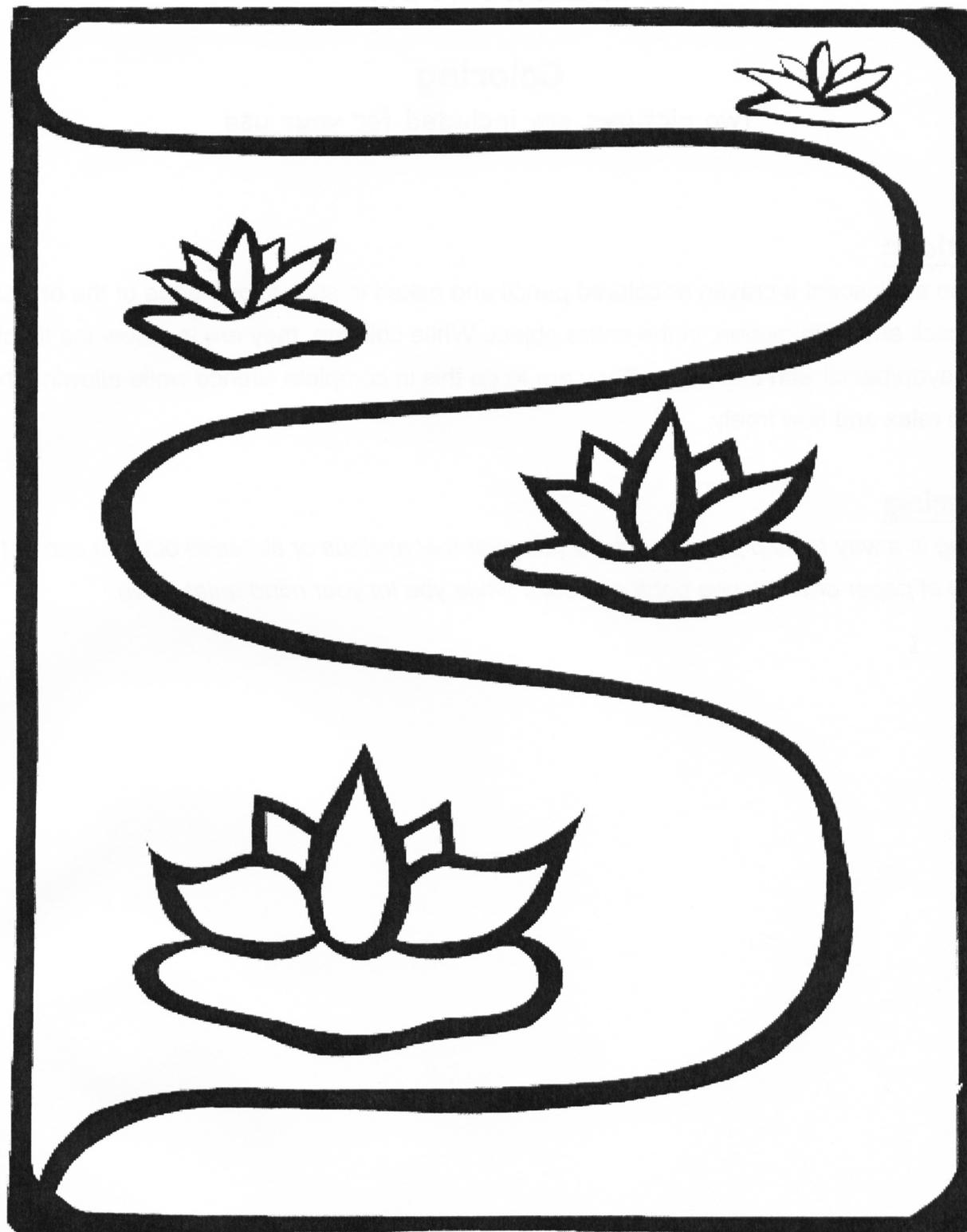
ДЛЯ РАЗУКРАШИВАНИЯ ПРИЛАГАЮТСЯ ДВЕ КАРТИНКИ.

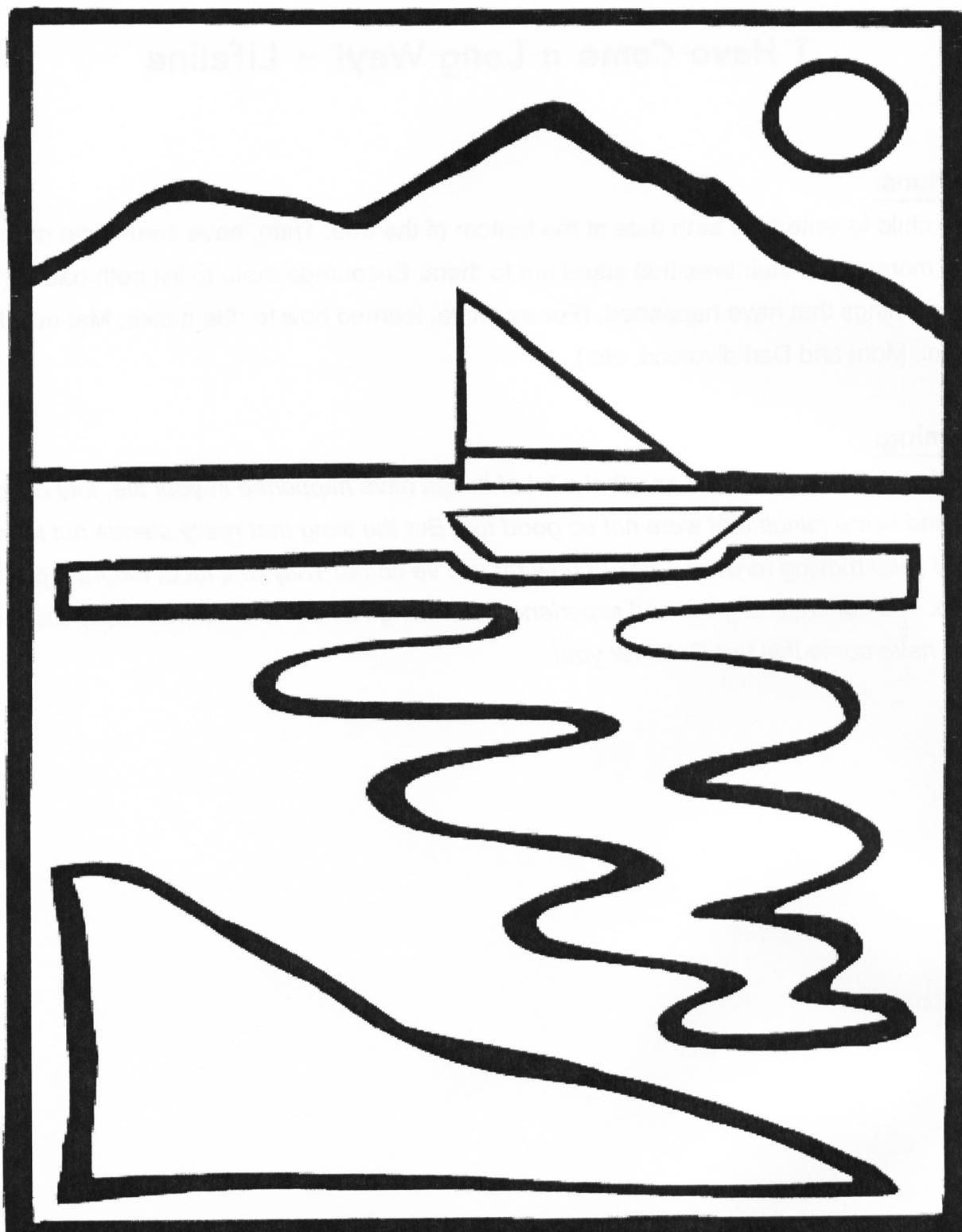
Описание задания:

Дайте подростку мелок или цветной карандаш и попросите его начать разукрашивать с одного края рисунка (водя мелок/карандаш горизонтально из стороны в сторону) и постепенно переходить к центру рисунка. Скажите ему, чтобы он внимательно смотрел на кончик мелка/карандаша, когда будет разукрашивать. Разукрашивать подросток должен в полной тишине, чтобы он смог полностью расслабиться.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Разукрашивание – это один из способов помочь людям расслабиться. Если ты когда-нибудь почувствуешь беспокойство или напряжение, ты можешь взять листок бумаги или раскраску и разукрашивать, пока снова не успокоишься.





ВЫЖИВШИЙ

Я ПРОШЕЛ ДОЛГИЙ ПУТЬ! – ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Описание задания:

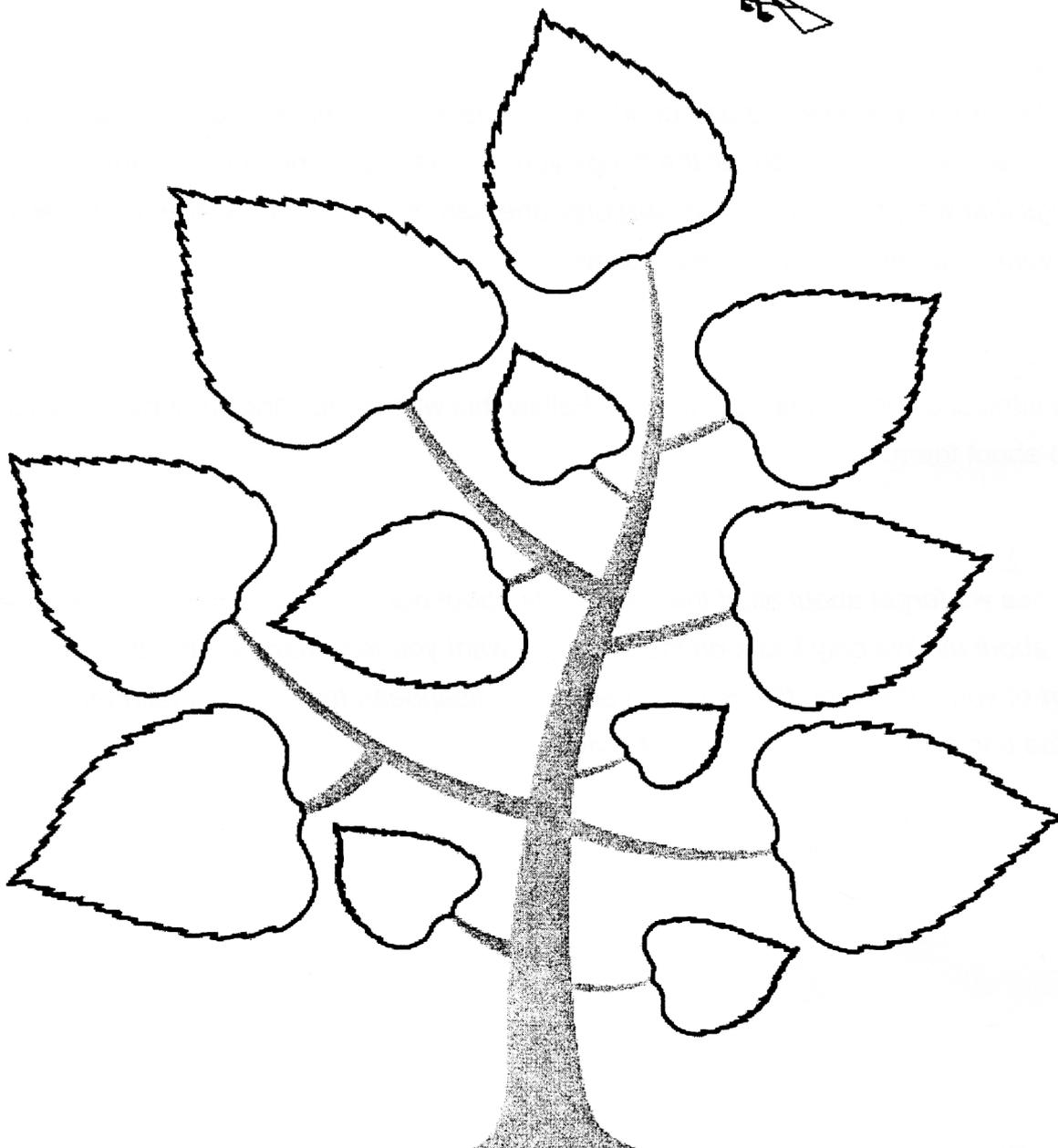
Попросите подростка написать на стволе дерева дату своего рождения. Затем, попросите его написать несколько событий из своей жизни, которые кажутся ему особенно важными. Попросите его вспомнить как хорошие, так и плохие события. (Например: научился кататься на велосипеде, нашел в школе нового друга, мама и папа развелись и т.д.)

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Что ты здесь видишь? Я вижу, что в твоей жизни было много событий, много хороших и несколько не очень хороших. Но самое главное, что я заметил(а), это то, что ты идешь вперед. Посмотри, как высоко ты забрался! Твоя жизнь состоит из многих событий. Ты постоянно продолжаешь расти и узнавать что-то новое. Ты действительно очень сильный и мужественный человек, если ты смог забраться так высоко! Молодец!

Я ПРОШЕЛ(А) ДОЛГИЙ ПУТЬ!

Предел – это небо!



День, когда Ты родился(ась)

Твое имя:

День твоего рождения:

ВЫЖИВШИЙ

МОИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА

Как начать:

Не забывай, что травма – это лишь одно из всех многочисленных событий, произошедших в твоей жизни. Несмотря на все то, что произошло с тобой, на то, из-за чего ты сердишься после этого события, несмотря на все те вещи, которые тебя угнетают, они лишь часть твоей жизни. Я лишь хотел(а) напомнить тебе, что то, что с тобой произошло, – это лишь малая часть из всех событий твоей жизни.

Описание задания:

Попросите подростка перечислить его хорошие качества. Затем попросите его предположить, что хорошего сказали бы о нем окружающие.

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Иногда мы забываем обо всех своих хороших качествах и о том, что окружающие находят в нас особенным. Мы концентрируемся лишь на своей травме. Я хочу, чтобы ты помнил о том, что травма – это лишь часть тебя; хорошие качества, которые ты перечислил, никуда не исчезают, они просто иногда прячутся под плохими. Ты действительно многое пережил, но ты выжил!

ПОДРОСТКИ 13-18 ЛЕТ

МОИ ХОРОШИЕ КАЧЕСТВА:

**ЧТО СКАЗАЛИ БЫ ОБО МНЕ
ОКРУЖАЮЩИЕ:**

ВЫЖИВШИЙ

МЫШЛЕНИЕ ЖЕРТВЫ ПРОТИВ МЫШЛЕНИЯ ВЫЖИВШЕГО

Описание задания:

Попросите подростка прочитать каждое утверждение вслух. Затем попросите его отметить те утверждения, которые ему подходят. Обсудите с ним, какая существует разница между тем, как думает «выживший» и как думает «жертва». Объясните, что по мере того, как его тип мышления все в большей степени будет приближаться к мышлению выжившего, он будет выбирать все больше утверждений, соответствующих мыслям выжившего.

МЫШЛЕНИЕ ЖЕРТВЫ ПРОТИВ МЫШЛЕНИЯ ВЫЖИВШЕГО

Жертва думает:

- Я не надеюсь, что в моей жизни произойдет много хорошего.
- Я всегда буду чувствовать себя грустным, злым, подавленным и растерянным.
- Никому нельзя доверять, за исключением нескольких людей.
- Я чувствую себя во многом виноватым, даже если я знаю, что не виноват.
- Я боюсь делать что-нибудь новое, так как боюсь ошибиться.
- Обычно я думаю, что моя жизнь никогда не изменится к лучшему. Я практически ничего не могу сделать, чтобы моя жизнь стала лучше.
- Я склонен делить людей на тех, кто за меня, и тех, кто против меня.
- Я никогда не смогу справиться с тем, что произошло.
- У меня практически нет выбора в жизни.

Выживший думает:

- Я надеюсь, что в моей жизни произойдет много хорошего.
- Я могу быть грустным, злым, подавленным или растерянным сегодня, но я не буду таким всегда. Все изменится к лучшему.
- Вокруг меня есть люди, которым я могу доверять.
- Я отвечаю только за себя. Я не могу контролировать все.
- Все делают ошибки, ведь именно на них мы учимся.
- Я способен контролировать свою жизнь. Есть вещи, которые я могу делать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.
- Окружающие меня люди поддерживают меня и мои решения. Я доверяю своему внутреннему я, когда делаю выбор.
- С каждым днем я становлюсь немного сильнее. Я смогу с этим справиться.
- Передо мной – вся моя жизнь, полная возможностей.

ВЫЖИВШИЙ

МОЕ БУДУЩЕЕ

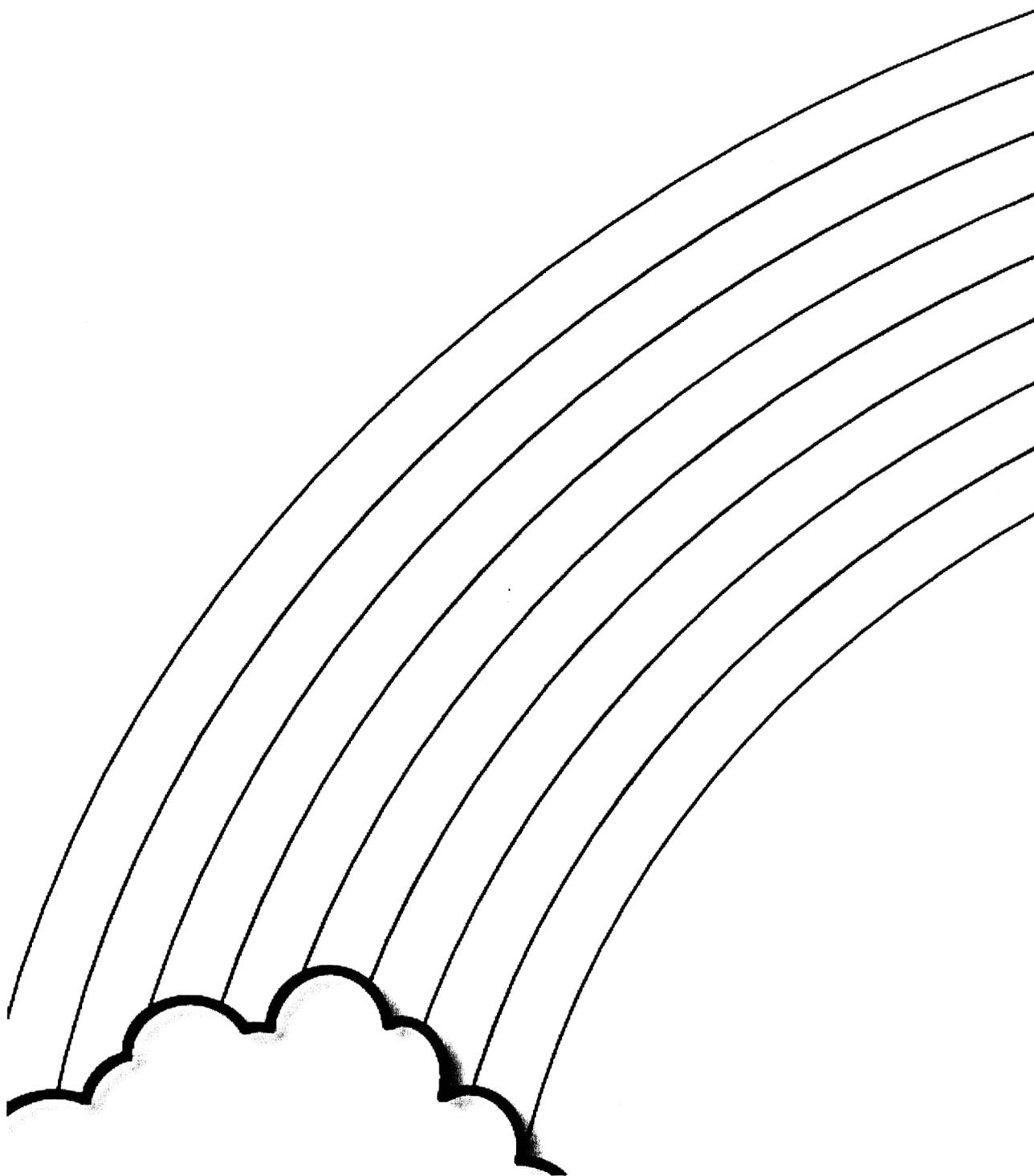
Описание задания:

Попросите подростка написать на рисунке с радугой свои надежды, мечты и планы на будущее, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно быть далеким – это могут быть, например, летние каникулы или следующий учебный год, если подростку трудно думать о слишком отдаленном времени).

Как помочь подростку сделать необходимые выводы:

Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперед, узнавать что-то новое и расти! Я очень хочу узнать больше о твоих желаниях и планах на будущее.

МОИ НАДЕЖДЫ, МЕЧТЫ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ:



КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ: ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ

Представленная далее информация основана на докладе доктора Ленниса Эхтерлинга, представленного 17 июля 2004 года в Летнем институте Национального института города Детройта, штат Мичиган. В последней публикации доктора Эхтерлинга *«Кризисные состояния: Стимуляция устойчивости к внешним воздействиям и решительности в сложных ситуациях»* описываются различные приемы и методики, которые кратко изложены в данном пособии. Подход доктора Эхтерлинга рекомендован к использованию при лечении ПЭТ и характеризуется специфическим языком и методиками, которые помогают перенесшим травму в первые несколько дней, перед началом формальных консультаций или если не будет принято решение о необходимости более серьезного и инвазивного вмешательства.

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ: ЧТО СКАЗАТЬ? ЧТО СДЕЛАТЬ?

Наладить контакт:

Активное слушание, активное понимание, активное утверждение. Связь с эмпатическими действиями (сопереживанием):

- Давай приведем тебя в порядок.
- Давай найдем место, где тебе сесть.
- Давай я помогу тебе найти твоих друзей.
- Давай я посижу с тобой, если тебе вдруг что-нибудь понадобится.

Понять:

- Что беспокоит тебя сейчас больше всего?
- Что тебя больше всего пугает?
- Какой совет ты дал бы человеку, который оказался в такой же ситуации, что и ты?
- Как ты думаешь, чему ты можешь научиться, побывав в этой ситуации?

Управление эмоциями – задавать вопросы о том, как ребенку удалось справиться с проблемой:

- Как ты находишь в своем сердце столько мужества, чтобы справиться с этой проблемой? Ведь это так сложно.
- Ты когда-нибудь раньше чувствовал что-нибудь подобное, даже если чувство было не таким сильным?
- Как ты смог с этим справиться?
- Что помогло тебе больше всего?
- Кто помог тебе больше всего?
- Что ты делал, чтобы почувствовать себя лучше?

Снизить нервное напряжение:

- Напомните ребенку, что он сейчас в безопасности.
- Сейчас, когда ты находишься здесь и в безопасности, ты можешь...

Признать чувства:

- Я не могу представить себе, как можно не быть напуганным, замкнутым в себе, т.д.

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Обеспечить спокойствие/ временное облегчение:

- Благодаря чему ты смог бы сейчас почувствовать себя наиболее комфортно, пусть даже лишь на несколько минут?
- Что позволило бы тебе почувствовать себя в наибольшей безопасности?
- Какая часть твоего тела чувствует себя сейчас наиболее спокойной, наиболее расслабленной... сконцентрируйся на этом.

ПРИМЕЧАНИЕ: целью данного упражнения не является анализ или устранение эмоций. Цель – просто понять, упорядочить, облегчить их.

- Предложите стакан воды – вода, как и любимая еда ребенка, поможет его успокоить.
- Прodelайте с ребенком упражнения для расслабления мышц, постепенно увеличивая продолжительность упражнения.
- Принесите плюшевых медвежат и другие игрушки – они значительно меняют атмосферу занятия и успокаивающе влияют на многих детей.

Помочь ребенку начать действовать:

- Думать вперед на короткие периоды времени. По часам.
 - Что ты можешь делать в оставшееся время сегодня, что поможет тебе почувствовать себя лучше, пока мы не встретимся снова завтра?
- Думать упрощенно:
 - Что ты можешь сделать совсем ненадолго, чтобы дать своему мозгу немного отдохнуть? Прогуляться, сделать зарядку, послушать музыку, приготовить поесть, заняться спортом, поработать и т.д.
 - Спросите: «Что еще, по твоему мнению, тебе необходимо прямо сейчас?». Вы должны просто собрать как можно больше информации. Часто новая информация и детали помогают успокоить человека.
- Думать о том, что как-то способен помочь другим пережившим травму:
 - Скажите: «Как бы тебе не было трудно, я вижу, что ты полон сочувствия к окружающим. Как ты думаешь, что бы ты мог сделать, чтобы помочь другим людям (членам своей семьи и т.д.), которые находятся в сложных ситуациях?».

Помочь ребенку стать более решительным и смелым – начать в настоящем времени:

Позже сегодня ты будешь чувствовать себя немного иначе, чем сейчас. Мы знаем об этом, потому что, скорее всего, ты получишь какую-то новую информацию, а рядом с тобой будут люди, на помощь которых ты сможешь рассчитывать. Иногда с проблемой помогает справиться просто время, которое у тебя есть на то, чтобы понять, что же ты на самом деле чувствуешь.

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Переместиться в будущее:

Каждый день обращать внимание на то, что придет новый день, и на то, как он будет отличаться от предыдущего.

- Прошло два дня. Что позволило тебе справиться со всем этим? Как ты справился со своими тревогами и страхами?
- Благодаря кому ты смог справиться с этим?

Задавать вопросы, ориентированные на будущее, типа «что если»:

- Что бы ты сделал, если бы тебе стало гораздо лучше?
- Что бы ты сделал, проснувшись завтра утром?

Предложить поддержку – упорядочить – показать свою веру в ребенка:

Ты показал мне, что ты очень мужественный человек. Я не знаю, как бы вел (а) себя я, если бы со мной случилось что-то подобное, но я точно знаю, что в такой ситуации я вспомню тебя и буду знать, что обязательно найду из нее выход.

Сконцентрировать свое внимание на ребенке, пережившем ПЭТ:

- Сейчас, после того как у тебя было несколько дней на то, чтобы осознать все, что с тобой произошло, какая мысль особенно часто приходит тебе в голову?
- Что из того, что ты узнал за последние несколько дней, помогло тебе больше всего?
- Что из того, что делали окружающие, имело для тебя особое значение?
- Как ты думаешь, откуда ты берешь силы, чтобы идти вперед?
- Если бы что-нибудь похожее произошло с тобой снова, что бы ты сделал иначе?
- Что в тебе самом удивило тебя больше всего за последние несколько дней/недель?
 - Как это изменило твое мнение о себе?
 - Как это изменило твое мнение о близких тебе людях?
 - Как это изменило твое мнение о жизни в целом?
 - Если бы ты мог дать мне совет о том, как я мог(ла) бы лучше помочь другим детям в будущем, каким бы он был?

Нормализировать будущее:

Каждый раз, когда мы переживаем кризисную ситуацию, мы узнаем немного больше о себе, и особенно о том, насколько мы сильные.

КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ

Будут и другие кризисные ситуации, такова жизнь, конец одной главы, а затем начало другой главы нашей жизни. Возможно, в будущем такие кризисные ситуации будут проще, а может быть и сложнее, но твоя сила поможет тебе найти выход из всех сложных ситуаций. Ты действительно выживший.

Перевод соответствует оригиналу

Подписано в печать: 19.08.2009 г. Формат 60x84 ¹/₈.
Бумага офсетная. Печать ризографическая.
Тираж 500 экз. Заказ 3423.

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