

ОПЛАКИВАЯ ПОТЕРЮ КОГО-ТО ОЧЕНЬ ЗНАЧИМОГО

*Разработала Marge Heegaard
Перевела Татьяна Панюшева*

Для заполнения детьми

Имя _____

Возраст _____

Ты пережил очень трудное время. И то, что у тебя путаются мысли и чувства — это естественно. О тебе сейчас заботится множество людей, и они хотят тебе помочь.

Эта книга была написана для того, чтобы ты смог узнать, как справиться со своими многочисленными сложными воспоминаниями и переживаниями. Читай текст, написанный на каждой странице, и рисуй картинку, которая будет приходить тебе в голову.

Заполняй страницы этой книги по порядку. Ты можешь пропускать некоторые задания, если почувствуешь, что пока не готов их выполнить. Но постарайся позже вернуться к ним. Ты будешь делиться тем, что делаешь, с заботящимся о тебе взрослым. Это поможет тебе. Будет легче, если ты будешь говорить о своих рисунках.

Эта книга не будет обычным альбомом с картинками. Это будет история об очень непростых временах в твоей жизни. Я надеюсь, заполнение этого альбома поможет тебе почувствовать себя лучше и восстановиться.

Я помню те времена, когда я был(а) счастлив(а). (Нарисуй картинку о том, что ты тогда делал(а).)

Все изменилось. Счастливое время может сменяться грустным. Но и грусть тоже пройдет. Дети могут научиться тому, как справляться с переменами.

Потеря значимого человека — это болезненный опыт, из-за которого многое в жизни меняется.

Я очень нуждаюсь в том, чтобы... _____

(Заверши предложение словами или рисунком.)

Многие люди знают про твои трудности и пытаются помочь тебе.

Некоторые из близких мне людей умерли. (Нарисуй картинку или напиши имена членов твоей семьи и друзей, которых уже нет в живых.)

Когда люди умирают, они не могут вернуться обратно. Важно, чтобы их оплакивали и чтобы о них помнили.

Очень близкий для меня человек умер потому, что _____

(Закончи предложение словами или рисунком.)

Этот человек был важен для меня потому, что _____

(Закончи предложение словами или рисунком.)

Я помню замечательные моменты, которые связаны с этим важным для меня человеком. (Нарисуй картину об этом времени, чтобы она помогала тебе помнить это.)

Может быть, у тебя есть много важных для тебя людей, которых тебе нужно помнить. Ты можешь заполнить несколько страниц воспоминаниями о них. Это трудно, но важно найти способ попрощаться с теми, кто умер.

Важно, чтобы был определенный порядок действий для прощания с теми, кто умер — ритуал. Во всем мире у людей есть специальные ритуалы прощания с умершими людьми. (Нарисуй картинку тех ритуалов, которые важны для твоей семьи.)

Это совсем не просто — сказать «Прощай!» любимому человеку.

У всех людей есть что-то, что делает их особенными, не похожими друг на друга. Некоторые называют это душой. Когда люди умирают, душа покидает тело. Кто-то верит, что душа попадает на небо к Богу. Другие верят, что она остается в сердцах тех, кого человек любил. Кто-то верит в то, что душа потом рождается заново в другом виде. (Нарисуй картинку о том, во что ты веришь — что происходит после смерти.)

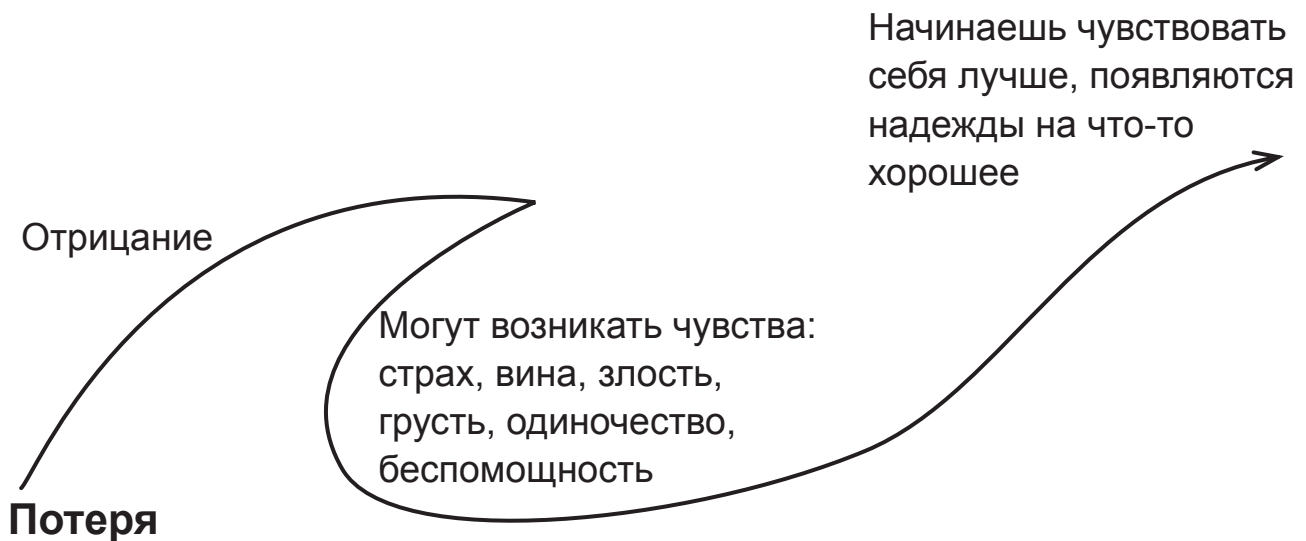
В разных странах и религиозных учениях существуют разные представления о том, что происходит после смерти.

Иногда ужасные картины возникают у меня в мыслях или являются мне во сне. (Нарисуй изображение ужасных мыслей или снов, которые у тебя бывали.)

Возможно, когда ты изобразишь эти страшные мысли на бумаге и сможешь с кем-то их обсудить, тебе станет легче.

Люди испытывают много разных чувств. ГОРЕ — это слово для описания всех тех переживаний, которые человек испытывает внутри себя, когда он теряет кого-то близкого.

ГОРЕВАНИЕ — это слово для описания выражения этих чувств.



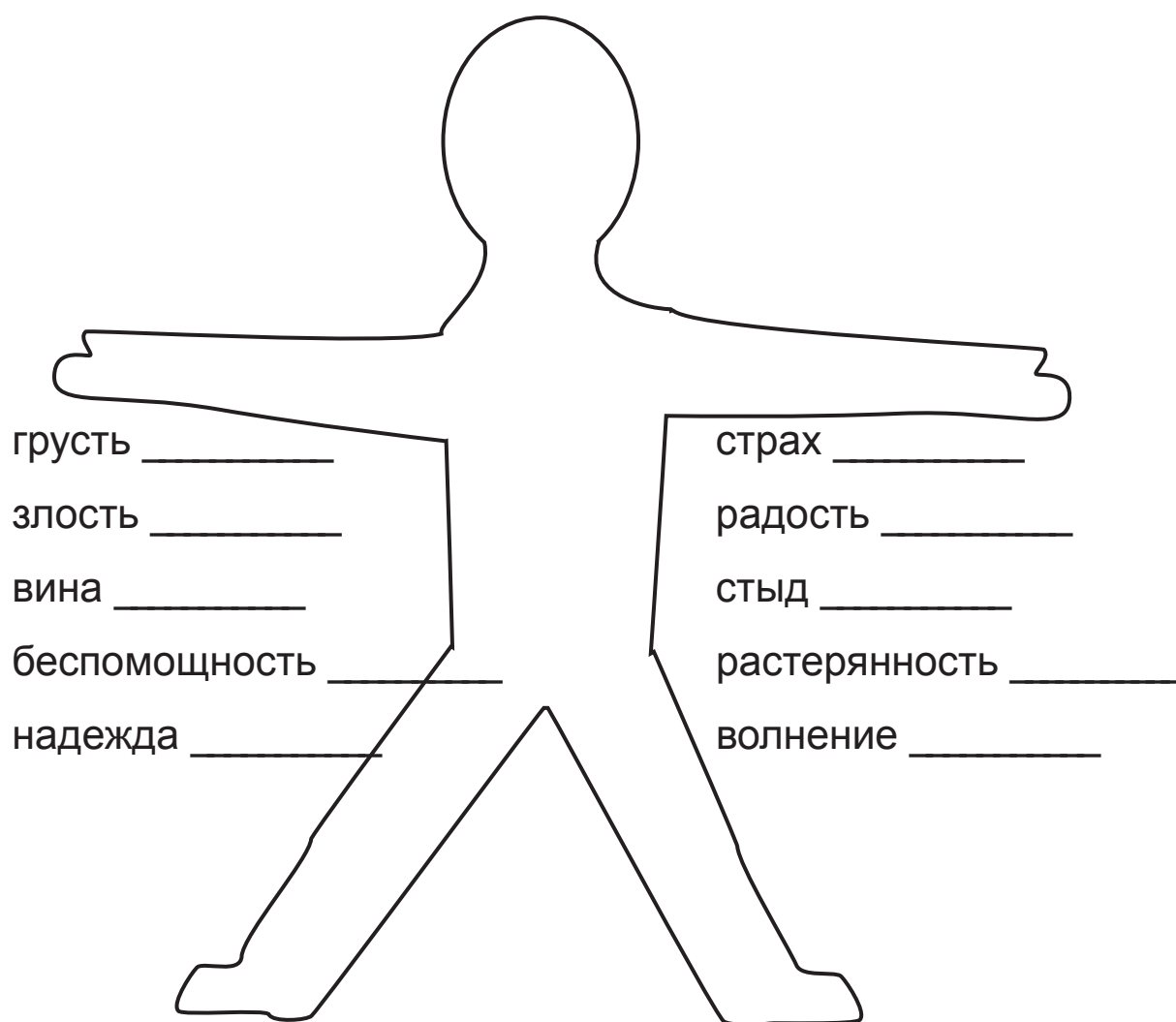
Переживание горя может то усиливаться, то ослабевать — набегаая и отступая, как волны в океане — прежде, чем наступит восстановление.

Смерть человека, которого ты любишь, очень трудно принять. Какое-то время ты можешь ничего не чувствовать. Это называется ШОК или ОТРИЦАНИЕ. В это время невозможно поверить в случившееся.

Потом, когда чувства начинают появляться, они могут быть очень болезненными, запутанными, тяжелыми. Создание рисунков может помочь в том, чтобы понять эти чувства и выразить их приемлемым способом.

Болезненные потери и перемены приводят к тому, что человек становится взрослее и сильнее.

Чувства называют так потому, что ты чувствуешь их в каких-то частях своего тела. (Закрой глаза и подумай о тех временах, когда ты испытывал сильные чувства. Выбери и отметь для каждого чувства свой цвет. А затем сделай пометки на рисунке — где именно ты ощущаешь то или иное чувство.)



Если чувства остаются запертыми внутри, они могут вызывать физическую боль. Все чувства нормальны, и их нужно уметь выразить безопасным образом.

Чувства меняются со временем.

Будет много грусти, потому что столько всего утрачено. (Нарисуй изображение своей печали, используя светлые тона и нанося легкие штрихи.)

Плакать — это нормально. Плач помогает выпустить наружу часть грусти.

Это нормально — сильно злиться на то, что случилось. (Нарисуй на листе то, что вызывает твою злость. Потом, с силой нажимая на карандаш, исчеркай красным цветом получившийся рисунок.)

Нет ничего плохого в том, что ты чувствуешь злость, но нельзя из-за этого причинять вред себе или другим людям, портить вещи.

Иногда может возникать чувство вины. Детям часто кажется, что они могли быть причиной плохих событий или что они могли как-то предотвратить их. (Нарисуй картинку о том, что ты хотел бы сделать, но не сделал. Или о том, что ты сделал, но хотел бы, чтобы этого не было.)

Ты ничего не должен был делать. Это не твоя вина, что другие люди умерли.

Некоторые люди чувствуют себя настолько одинокими, что они тоже хотят умереть. (Нарисуй картинку о том, каково это — быть оставшимся в живых.)

Смерть — это не вариант для тебя. Выбери достойную жизнь.

Я продолжаю жить, и я учусь справляться со сложными временами. Я могу освободить в своей жизни немного места и для радости. (Нарисуй, что ты обычно делаешь... и что бы ты хотел(а) начать делать для того, чтобы справиться с горем и другими проблемами.)

Многие люди заботятся о тебе и стараются сделать так, чтобы тебе стало лучше. Ты очень хороший и неповторимый человек.

Я учусь освобождаться от плохих воспоминаний, и сохранять хорошие воспоминания о тех, кого я любил(а) и потерял(а). (Нарисуй что-то из тех хороших воспоминаний, которые ты хочешь сохранить.)

Ты можешь хранить хорошие воспоминания и любовь, которую эти люди тебе дарили.

Плохие вещи случаются, но случаются и хорошие события.
(Нарисуй картинку о чем-то хорошем, что, ты надеешься, произойдет.)

Постарайся надеяться и мечтать о хороших временах, которые настанут.