

М. Хеegaард

**ВЗРОСЛЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ
ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ
С ТРАВМАТИЧЕСКИМИ
ПОТЕРЯМИ**

Перевод Т.Д. Панюшевой

Москва
2015

Перевод печатается с разрешения автора. Все права защищены.

Хеегаард М.

Оплакивая потерю кого-то очень значимого / Перевод Т.Д. Панюшевой. — М.: БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2015. — с.

Пособие адресовано кровным или принимающим родителям, а также специалистам, которые хотят помочь ребенку в переживании потери близкого человека. Предлагаем ознакомиться с этой брошюрой, чтобы иметь возможность поддержать ребенка в процессе его или ее работы с альбомом «Оплакивая потерю кого-то очень значимого».

© Marge Heegaard, 2015
© БФ «Волонтеры в помощь детям-сиротам», 2015

Когда взрослые переживают горе и стресс, дети рядом с ними часто чувствуют страх и теряют чувство безопасности. В такой ситуации им необходима любовь, поддержка и четкий распорядок дня.

Возможно, взрослых придется научить, как реагировать на потерю, выражать свои переживания и принимать поддержку других людей. Ведь дети копируют поведение старших.

Дети могут чувствовать заброшенность, грусть, беспомощность, тревогу, злость, вину, страх и другие эмоции, но не могут выразить их словами. Часто бывает так, что свое горе они выражают агрессивным поведением.

Детям может потребоваться помощь в распознавании и выражении своих чувств и эмоций, сопровождающих потерю. Картинки, которые они рисуют, покажут их истинные внутренние переживания. Вовлекайте ребят в обсуждение их рисунков. Дети могут начать говорить, если Вы будете их слушать.

Для подрастающего человека характерно «магическое» мышление. Мальчики и девочки полагают, что они могут быть причиной плохих событий или что они могут предотвращать их. Из-за этого дети часто винят себя в том, что случилось. Это чувство может стать помехой для естественной способности оплакивать потери. Детям необходимо знать: что бы они ни испытывали — это нормально в ненормальной ситуации. Они не сходят с ума.

Детям свойственно мыслить символами, а не словами. Поэтому создание рисунков является способом выражения тех чувств, которые дети не могут проговорить. Флэшбэки¹ и ноч-

¹ Флэшбек (англ. flash — вспышка, back — назад, обратно) — кинематографический термин, обозначающий ретроспективную сцену, стоп-кадр.

В психопатологии — непроизвольное и нередко стереотипное воспоминание наяву или в сновидениях некоторых элементов стрессовой ситуации на протяжении длительного времени, симптом посттравматического стрессового расстройства. При этом, по сообщениям пациентов, они в это время как бы переносятся в травмирующую ситуацию прошлого, переживают ее заново, отключаясь от текущих впечатлений (*прим. переводчика*).

ные кошмары могут быть последствиями травматических потерь. Рисование ужасных событий, кошмаров или флэшбэков возвращает автору рисунков контроль над ситуацией и дает возможность побороть чувства беспомощности и страха.

На обложке книги присутствует только заголовок. Детям предлагается нарисовать рисунок или оформить ее как-то еще по своему усмотрению.

Страницы книги необходимо заполнять по порядку. Но ребенок может пропустить какую-то страницу и перейти к следующей. Это означает, что задание связано с тем, что для него до сих пор слишком болезненно. Важно позднее обязательно вернуться к пропущенным листам и заполнить их.

Каждая страница пособия написана с определенной целью:

- ▶ 1 предлагает попробовать вспомнить счастливые времена, даже если некоторым детям кажется, что это трудно сделать. Рисунки на этой странице дадут Вам представление о способности подопечного к рисованию. Это необходимо сделать прежде, чем перейти к более эмоционально нагруженным страницам;
- ▶ 2 предлагает рассказать сложную историю при помощи рисунков и слов. Эта страница помогает детям поделиться своей болью от перемен в семье и описать те потребности, которые теперь стало трудно удовлетворить;
- ▶ 3 поощряет детей поделиться своими личными потерями;
- ▶ 4 помогает детям больше рассказать о смерти кого-то конкретного и о том, почему этот человек был для ребенка важен. Здесь может идти речь и о нескольких людях;
- ▶ 5 дает возможность вспомнить самые приятные моменты, связанные с умершим (умершими). С помощью задания на этом листе ребенок признает необходимость найти способ поблагодарить значимого человека (значимых людей) и попрощаться с ним (с ними);
- ▶ 6 предоставляет возможность обсудить религиозные и культурные практики, которые не понятны детям и затрудняют переживание горя;
- ▶ 7 позволяет детям поделиться своими личными представлениями о том, что происходит с людьми после смерти;

- ▶ 8 поощряет детей поделиться своими страхами и найти подходящие способы посмотреть этим страхам в лицо;
- ▶ 9 рассказывает про процесс переживания горя и необходимость понять и принять свои чувства для того, чтобы стать сильным и восстановиться;
- ▶ 10 говорит о том, что все чувства нормальны, и помогает ребенку распознать их в себе. Дети узнают, что невыраженные чувства могут вызывать боль и страдание;
- ▶ 11 побуждает детей поделиться своей личной грустью и признает важность плача;
- ▶ 12 предлагает описать трудное время и выразить свою злость приемлемым образом;
- ▶ 13 помогает детям понять, что они не виноваты в том, что случилось. Что они не могли предотвратить происшедшее. Важно, чтобы ребята перестали страдать от своей воспринимаемой виновности;
- ▶ 14 предлагает поделиться самыми сокровенными переживаниями, чтобы облегчить душевную боль;
- ▶ 15 говорит детям о том, что они пережили нечто очень тяжелое, и теперь могут ожидать лучших времен;
- ▶ 16 помогает детям поискать и найти что-то хорошее в их текущей жизни, чтобы сосредоточиться на этом. Незначительные события могут привести к большим переменам;
- ▶ 17 дает надежду на то, что жизнь будет потихоньку становиться легче.

Эта книга изначально была написана для детей в возрасте 6–12 лет. Однако ее успешно применяют и в работе с подростками.

Спасибо за то, что Вы уделяете время и внимание такой важной работе с детьми!

Я буду благодарна за любые Ваши предложения о том, как сделать эту книгу еще лучше, чтобы она помогла большему количеству нуждающихся детей.

**Если вы хотите поделиться своим мнением
или задать вопросы по брошюре и альбому,
вы можете:**

- ◆ **обратиться на горячую линию
по вопросам семейного устройства
8 (800) 700-88-05 (с 10:00 до 20:00
по московскому времени)**
- ◆ **записаться на очную консультацию
психолога в Москве по телефону
8 (985) 999-49-45**