



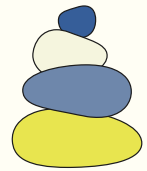
РОБОЧИЙ ЛИСТ

Балансування спогадів

- Заохочуємо дітей описувати важкі спогади та різний вплив на їхні відчуття (що вони бачили, думали, чули, понюхали, до чого доторкнулися тощо.)
- Заохочуємо дітей змінювати і балансувати їхні спогади
- Зменшуємо частоту неприємних спогадів і вдосконалюємо концентрацію уваги



Деякі спогади бувають просто чудовими і викликають радість, з іншими дитині може бути дуже важко впоратися. Балансування розлуки і горя – це балансування спогадів. Тому, хоча часто складно говорити про цілий ряд спогадів, необхідно розвивати і посилювати пам'ять дитини. Цей вид діяльності може допомогти дитині зрозуміти, що ми не можемо ані ігнорувати важкі спогади, ані дозволяти їм домінувати, і скерує вас у тому, як підтримати дитину в її роздумах та розмові про різні види спогадів.



ЩО ВАМ ЗНАДОБИТЬСЯ

- Один камінь темного кольору, шорсткий на дотик
- Один камінь або обкатана галька світлого кольору
- Шматки кольорового скла або відполірований коштовний камінь (камінці), або просто гарний камінь із саду
- Маленька торбинка або скринька, щоб зберігати камінці разом; камінці мають бути достатньо маленькими, щоб усі вони помістилися у дитячу руку



«Із початком війни всілякі мої спогади подібні до акторів, які виходять на сцену. Я не можу перешкодити їм вийти. Деякі актори страшні, а інші викликають у мене посмішку. Мої камінці допомогли мені навчитися проливати яскраве світло на ті спогади, які я найбільше хочу пам'ятати.»



РОБОЧИЙ ЛИСТ

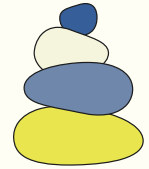
Балансування спогадів



ЩО ПОТРІБНО РОБИТИ:

- Якщо ви знаєте, що у вас є багато часу, сядьте з дитиною у тихому місці, де вона почуває себе комфортно. Можете попросити дитину запалити свічку, що ознаменує початок особливої справи, яку ви будете робити разом.
- Поясніть, що у є заняття, яке може допомогти дитині думати і говорити про різні види її спогадів – з довоєнних часів, під час війни чи нещодавні спогади з часу, проведеного з вами. Дозвольте дитині дивитися на камінці, торкатися до них і тримати їх в руках.
- Перший камінчик пам'яті, який потрібно використовувати, – це обкатана галька світлого кольору, яка знаменує собою звичайні нормальні довоєнні дні. Попросіть дитину потримати його і заохотьте її розповісти вам про те, яким було її повсякденне життя. Часто цей камінчик може бути найголовнішим для дитини, оскільки вона пригадує про те, за чим увесь час сумує, наприклад, школа, сім'я, друзі і навіть певна їжа. Якщо галька достатньо пласка і світла, ви можете попросити дитину намалювати на ній невеличкий малюнок, який символізує безпеку і простоту повсякденного життя.
- Другий камінчик пам'яті – це шорсткий камінь. Попросіть дитину міцно стиснути його в руці. Зверніть увагу на те, наскільки він відрізняється від гладенької і теплої гальки. Тримаючи цей камінь, відчуваючи його грубі чи гострі краї, скажіть: **«Мені хотілося б знати, чи можеш ти пригадати якийсь спогад, який так само важко тримати, як цей шорсткий камінець?»** Можливо, дитина зможе розповісти вам про свій важкий спогад, а може, захоче намалювати його на папері. Будь ласка, пам'ятайте, що діти можуть дуже непокоїтися щодо малювання, тому запевніть їх, що можна малювати фігурки людей рисочками або малювати схематично, аби виразити свій спогад.
- Якщо цього разу говорити дуже важко, ви можете сказати: **«Відчуваю, що цей спогад дуже важливий, але також дуже важкий, і зараз тобі важко ним ділитися... Можливо, ми повернемося до цього шорсткого каменю наступного тижня?»**





- Коли ви зустрінетеся знову, нагадайте дітям, що ви пам'ятаєте про існування важкого спогаду, що ви хочете допомогти їм поділитися ним, аби він не займав так багато місця у їхньому мозку. Для підтримки ви можете показати їм частину відео «Балансування спогадів», де ми використовуємо кошик для паперів, аби відобразити те, що відбувається зараз у мозку (www.bearusinmind.org.uk).



- Третій вид каменів – для дослідження особливих спогадів за допомогою кольорового скла, коштовних каменів чи маленького блискучого камінчика. Поки дитина тримає цей камінь, заохочуйте її подумати про дуже особливі спогади, якими вона може захотіти поділитися. Дозвольте дитині дійсно проїнятися цими історіями і, якщо вона почне плакати, дайте їй змогу поплакати. Ваша роль полягає у тому, щоби дивитися за межі цього суму і усвідомлювати, що ви даєте дитині подарунок входження в ті аспекти її життя, які були дуже особливими (і завжди такими будуть), незважаючи на «сльози щастя/суму» у поточний життєвий момент. Якщо діти будуть говорити про них регулярно, ці сльози стануть щасливішими/сумнішими/щасливішими.
- Зрештою, тримання всіх трьох камінців в одній руці може символізувати, що ці різні спогади можуть знаходитися у нашому мозку поруч і збалансовано.

Використання каменів для думок про спогади може викликати у дітей якісь емоції. Виконуючи свою роль підтримки, ви маєте пам'ятати, що ви не доводили їх до сліз, не примушували відчути провину, сором чи злість, натомість, ви дозволили їм безпечно дослідити певні емоції.

Також камінці можна використовувати для регулярної перевірки на початку сеансу. Наприклад, обкатана галька може символізувати якесь хороше відчуття, шорсткий камінь може означати щось важке чи хвилююче для дитини, а особливий камінь може бути способом поділитися однією приємною подією, яка сталася після приїзду до Сполученого Королівства.