



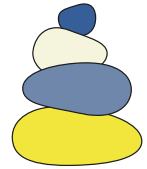
ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Равновесие воспоминаний

- Побудить ребенка описать тяжёлые воспоминания и различные виды их воздействия на его чувства (что он видел, думал, слышал, нюхал, трогал и т.д.)
- Побудить ребенка контролировать и уравнивать свои воспоминания
- Снизить частоту приступов тревожности и повысить концентрацию внимания



Воспоминания бывают радостные и даже волшебные, а бывают такие, с которыми ребенку иногда справиться очень тяжело. Справиться с разлукой и горем может получиться лучше, если уравновесить свои воспоминания и, хотя говорить о некоторых событиях в прошлом иногда бывает очень тяжело, мышцы памяти ребенка необходимо тренировать и укреплять. Это занятие может помочь ребенку понять, что от тяжелых мыслей нельзя отгородиться и нельзя также позволять им доминировать в своём сознании; задание поможет вам поддержать ребенка, когда он будет думать и говорить о разных типах воспоминаний.



ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Один большой камень темного цвета, шероховатый на ощупь
- Один небольшой камешек, светлый или гладкий
- Кусочки разноцветного стекла или отполированный полудрагоценный камень (один или несколько), или просто красивый камень из сада
- Небольшой мешочек или коробочка для хранения камней; камни должны быть достаточно маленькими, чтобы они все вместе могли помещаться в детской руке



«С тех пор, как началась война, все мои воспоминания похожи на актеров, которые выходят играть на сцену. Я не могу их остановить. Некоторых из них я боюсь, другие заставляют меня улыбаться. С помощью этих камешков я научился как будто бы направлять прожектор на те воспоминания, которые мне больше всего хочется держать в памяти».



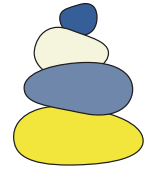
ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Равновесие воспоминаний



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

- Найдите время, когда вам не надо торопиться, сядьте с ребенком в тихом месте, где он себя комфортно чувствует. Вы можете предложить ему зажечь свечу, чтобы он почувствовал, что вы вместе будете заниматься чем-то особенным.
 - Объясните ему, что хотите предложить ему занятие, которое поможет ему задуматься и поговорить о разных типах воспоминаний: какие-то из них — события до войны, какие-то — во время войны, а какие-то — более поздние, за тот период, который он провёл с вами. Дайте ребенку возможность рассмотреть, потрогать и подержать камни в руках.
 - Первый камень воспоминаний — небольшой, гладкий камешек светлого цвета, символизирующий обычную, каждодневную жизнь до начала войны. Предложите ребенку подержать его в руках и попросите его рассказать, какой была его обычная, повседневная жизнь. Часто именно этот камешек оказывается самым важным для ребенка, поскольку он начинает вспоминать то, по чему очень сильно скучает, например, школу, родных и близких, друзей, а иногда даже любимую еду. Если камешек достаточно большой, плоский и светлого цвета, можно попросить ребенка нарисовать на нем небольшой рисунок, который может быть символом безопасности и незатейливости каждодневной жизни.
- 
- Второй камень воспоминаний — большой, шершавый на ощупь. Попросите ребенка крепко сжать его в руке. Обратите его внимание на то, что он отличается от предыдущего — гладкого, теплого камешка. Держа в руках этот камень, чувствуя его шершавые, острые края, скажите, **«Возможно, ты помнишь что-то, о чём тебе неприятно думать; так же неприятно, как держать этот шершавый камень?»** Возможно, ребенок расскажет вам об одном из своих неприятных воспоминаний или решит нарисовать картинку о нём на бумаге. Следует помнить, что детям иногда бывает очень непросто начать что-то рисовать, поэтому постарайтесь их успокоить, предложив нарисовать самых простых человечков из палочек и обозначить другие предметы линиями или контурами, таким образом описав свои воспоминания.
 - Если окажется, что ребенку слишком трудно говорить о чем-то в данный момент, вы можете сказать: **«Я вижу, что это воспоминание — очень важное для тебя, но, в то же время, тебе сейчас очень тяжело об этом разговаривать... Может быть, мы сможем снова поговорить об этом большом, шершавом камне на следующей неделе?»**



- Во время вашей следующей встречи напомните ребенку, что знаете о его тяжелых воспоминаниях, и что хотели бы помочь ему поделиться ими, чтобы они не занимали так много места в их памяти. Чтобы помочь ребенку это сделать, вы можете показать ему часть видеоролика «Равновесие воспоминаний», где, чтобы показать, как работает наш мозг, мы используем корзину для мусора (www.bearusinmind.org.uk).
- Третий тип камней — для воспоминаний об особенных, самых лучших моментах в жизни ребенка; для них можно использовать кусочки цветного стекла,



полудрагоценные камни или небольшие блестящие камешки. Попросите ребенка подержать один из этих камней и задуматься об особенных моментах в его жизни, которыми он, возможно, хотел бы с вами поделиться. Дайте ему возможность хорошенько вспомнить и обдумать эти события и, если он начнёт плакать, не останавливайте его слёзы. Ваша цель — помочь ребенку заглянуть в будущее и понять, что грусть когда-нибудь пройдёт, и дать ему возможность вспомнить те аспекты его жизни, которые были для него очень важными (и останутся таковыми навсегда), хотя сейчас, возможно, он не может думать о них без слез — слез радости, или слез печали. Если он будет говорить об этих событиях регулярно, то его слезы будут становиться всё менее печальными, и всё более счастливыми.

- Наконец, если взять одновременно все три камешка и подержать их в одной руке, то можно представить, что все эти такие разные воспоминания могут одновременно уживаться в нашем сознании, находясь в равновесии друг с другом.

Пока ребенок с помощью этих камешков задумывается о разных событиях, вспоминает их, им могут овладевать разные эмоции. Важно помнить, что, выполняя роль помощника, вы не заставляете ребёнка плакать, испытывать вину, стыд или гнев, а позволяете ему безопасно прочувствовать широкий диапазон эмоций. Эти же камни можно использовать для регулярной проверки эмоционального состояния ребенка в начале каждого занятия с вами. Например, гладкий камешек может символизировать что-то, что ребёнку сейчас нравится или кажется нормальным, шероховатый — что кажется ему трудным или беспокоит, а особенный камешек можно использовать, чтобы рассказать об одном особенно приятном событии, которое произошло с момента его прибытия в Великобританию.