



ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

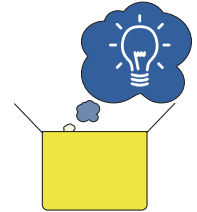
Маленькая коробочка с ВАЖНЫМИ мыслями

- Расширить и углубить мнение ребенка или взрослого человека о членах его семьи
- Укрепить связь между ребенком более старшего возраста и его родителями
- Содействовать укреплению связей с близкими, необходимых для спокойствия и уверенности ребенка, разлученного со своей семьей в результате вынужденного переселения или утраты близких



Иногда бывает трудно сказать близким тебе людям, что они для тебя значат. Когда человек расстроен, подавлен или испытывает стресс из-за угрозы войны, ему может быть ещё сложнее найти слова, чтобы начать такой разговор.

«Маленькая коробочка с важными мыслями» предназначена для того, чтобы помочь детям более старшего возраста или взрослым поговорить по душам с близким им человеком, или, быть может, помочь проработать эмоции и чувства по поводу человека, которого больше нет в живых. Чтобы помочь естественному исцелению в результате такого разговора, это задание можно использовать, чтобы показать подростку, что просто потому, что кого-то больше нет с нами, его связь с этим человеком не обрывается.



Это пособие поможет вести беседу, предлагая начало каждого из предложений. Этот набор состоит из начальных фраз разных предложений, которые человек может закончить в письменном виде или произнести вслух, тем самым помогая себе облечь в слова свои чувства и воспоминания, а также проработать сложные, тщательно сдерживаемые или скрытые эмоции, такие как гнев, стыд, комплекс вины выжившего в войну и сожаление.

Иногда, когда всё в жизни так неопределенно, простое проговаривание этих предложений может оказаться очень важным и придающим силы опытом

«Маленькая коробочка с важными мыслями» — один из самых полезных инструментов, помогающий осмыслить «невысказанное»; однако, этот метод может вывести на поверхность сильные и сложные чувства, о которых вы, возможно, не подозревали.

Прежде чем предлагать это задание ребенку, подростку или родителю, рекомендуем вам посмотреть фильм на нашем сайте и (если такая возможность) спокойно сесть и попробовать самостоятельно выполнить это задание. Сделайте его, как бы обращаясь к одному из членов вашей семьи, представив, что жизнь разлучила вас с этим человеком... Вы быстро заметите, что, используя эти несложные фразы, вы начинаете ощущать эмоциональную связь с этим человеком, а также поймете, что при выполнении этого упражнения очень важна размеренность.



ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Маленькая коробочка с ВАЖНЫМИ мыслями



ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

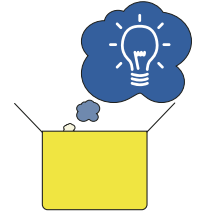
Возможно, среди ваших комплектов пособий уже есть «Маленькая коробочка важных мыслей», а если нет, то её можно сделать самим с помощью шаблонов на сайте «Bear Us In Mind», которые можно скопировать или распечатать. Попробуйте найти небольшую, подходящую для этой цели коробочку, в которой можно будет хранить весь набор карточек, а если преподнести её кому-нибудь в качестве подарка, она может стать для этого человека необычным и трогательным сюрпризом в это тяжелое для него время.

Мы также создали электронную версию этого пособия и разместили её на нашем сайте, чтобы его можно было использовать многократно, а если у ваших близких есть доступ к интернету, его можно отправить всем, кто находится в разлуке с семьей. Вашему адресату можно также отправить эту ссылку, а он может затем отправить ответы вам. Так часто в общении мы «догадываемся», что думают и чувствуют другие люди; с помощью этого пособия можно избавиться от ложных догадок и сделать обмен мнениями честным и откровенным.



ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ:

- Первый шаг — помочь ребенку или взрослому принять иногда непростое решение, с кем бы он хотел поговорить.
- Это может быть как близкий человек, так и кто-то, у кого с ребенком сложные отношения, но которые этот метод может помочь улучшить. Например, иногда ребенок может возвести одного из родителей на пьедестал «героя», если тот принимает участие в боевых действиях на родине, и одновременно вымещать накопившуюся злость и раздражение на тех, кто находится рядом. Составление предложений на основе начальных фраз из данного пособия может помочь уравновесить эти чувства и мысли. Например:
«Я хочу поговорить о своей маме, потому что, хоть ей сейчас и приходится тяжело без папы, и мы иногда ругаемся, но я всё равно считаю, что она молодец».



- Неполные фразы специально составлены таким образом, чтобы дать человеку возможность вести более откровенный и глубокий разговор со своим собеседником, чем это обычно получается, в результате чего этот разговор может оказаться очень насыщенным с точки зрения эмоций. Многим людям будет трудно выполнить это задание самостоятельно, поэтому вы можете предложить сделать его вместе в устной форме, не записывая: вы будете начинать предложение, а другой человек — заканчивать его вслух.



- | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ● Я надеюсь, что ты... | ● Я люблю тебя за то, что... |
| ● Всегда знай, что... | ● Если мы не вместе, мне особенно не хватает тебя потому, что... |
| ● Я так горжусь, когда... | ● Ты особенный, потому что... |
| ● Я смеюсь, когда... | ● Я надеюсь, что смогу быть более... |
| ● Я хочу, чтобы... | ● Я постараюсь быть менее... |
| ● Я помню, когда... | ● Иногда мне кажется, что мы похожи, потому что... |
| ● Я сожалею, что... | ● Самое главное в семейной жизни — это... |
| ● Ты сам решил... | ● Я всегда буду хранить в памяти то, как ты... |
| ● Спасибо тебе за... | ● Война не может разрушить... |
| ● От тебя нельзя оторвать глаз, когда ты... | |
| ● Когда бывает трудно... | |