



## WORKSHEET

# Мы-Семья

- Поможет создать мощный символ единства семьи
- Поможет ребенку справиться со страхом разлуки с близкими, а также ночными страхами
- Метод использует сенсорные связи с целью успокоения (например, запахи, прикосновение)



.....

Во время этих занятий используются мягкие игрушки, которые могут помочь детям честно и откровенно рассказать о своих чувствах, а также дать им ощущение комфорта, защищённости и безопасности. Мягкие игрушки могут стать надежными спутниками детей, помогать им справляться со страхами и тревогой разлуки, а также ощущать связь с близкими людьми.



## ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ:

- Один большой плюшевый мишка или другая мягкая игрушка, и достаточное количество других мягких игрушек меньшего размера для каждого ребенка в семье, которой вы помогаете. Вы можете использовать либо уже имеющихся у вас плюшевых мишек или другие игрушки, а если их придется купить, совместный выбор новых игрушек может оказаться приятным и интересным моментом для вас обоих. Дети часто выбирают игрушечных животных, которые отражают их индивидуальность, или на которых они хотели бы быть похожи.

## СИМВОЛ ЕДИНСТВА СЕМЬИ

Предложите членам семьи дать большой мягкой игрушке и всей семейной группе такое имя, которое олицетворяло бы их семью,

**«Мы решили назвать нашего большого мишку «Большой храбрец», а маленьких — «Маленькие Храбрецы».**

Поместите группу из мягких игрушек на видное место в своём доме, чтобы её видели как живущие в нём, так и гости, которые могли бы с их помощью ощутить силу единства вашей семьи — чтобы они были видны всем, кто живет в доме, и всем, кто в него приходит.

На листе бумаги или открытке (их можно найти на нашем сайте) члены вашей семьи могут написать или нарисовать послание тем, кого сейчас нет рядом. Это послание или картинку можно прикрепить к игрушке или плюшевому мишке, или поставить рядом с ними, а затем сделать фотографию, которую можно отправить на родину в электронном виде, если для этого есть возможность. Это поможет укрепить ощущение связи с близкими; вместе с игрушками можно сфотографировать и ребенка, если он этого захочет. Фотографии можно также загрузить

на платформы социальных сетей «Bear Us In Mind», чтобы дети могли увидеть, что являются частью сообщества других детей, оказавшихся в похожей ситуации. Следует иметь в виду, что указанные имена не должны содержать фамилий, и что ребенку следует принимать участие, только если он по-настоящему этого хочет.





## ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

# Мы — Семья

### КАК ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ РАЗЛУКИ

Возможно, ребенок, которому вы помогаете, переживает каждый раз, когда ему приходится разлучаться с членами его семьи, даже если они сейчас живут рядом с ним, и тем более по поводу тех близких, кого рядом уже давно нет.

«Я очень скучаю по маме, когда иду в школу — я хочу всё время быть с ней».

«Я видела в новостях, что под Одессой, где воюет мой папа, взрываются бомбы».

«Маме удалось найти работу, но я переживаю, когда ей приходится туда ездить ночью на автобусе, в этой незнакомой для неё стране».

«Наш дедушка собирается ехать на родину, чтобы забрать бабушку — я боюсь, что он попадёт под обстрел».

Маленькие мягкие игрушки, о которых мы говорили, можно подарить каждому из детей, чтобы они продолжали ощущать связь с членами своей семьи и помнили, что они не одни.

С детьми более младшего возраста маленьких игрушечных медвежат или тигрят можно использовать для ролевой игры, как если бы они разговаривали с большой мышкой или тигром, или друг с другом, таким образом давая ребенку озвучить в открытом диалоге то, что его беспокоит.

«Маленький желтый медвежонок рассказал большому голубому мишке о том, что ему очень помогало в дни, когда ему было очень страшно...».

Ребенок может всегда носить свою маленькую мягкую игрушку или плюшевого мишку с собой, пристегнуть ее к рюкзаку или взять с собой в кровать. Или, если взрослому члену семьи приходится ненадолго оставить ребенка, как и на более длительный срок, маленького медвежонка может взять взрослый, чтобы беречь и охранять его, а большой мишка может остаться с ребенком. Дайте ребенку самому контролировать ситуацию и решать, как сделать лучше. Если одному из мишек всё-таки придётся на какое-то время покинуть семейную группу, попросите взрослого сфотографироваться вместе с мышкой и отослать фото ребенку, чтобы ему было легче справляться со страхом разлуки.



Каждой игрушке можно придать лёгкий аромат, знакомый ребенку, например слегка побрызгав мамиными духами или эфирным маслом. Это может оказать успокаивающее действие на ребенка и напомнить ему о любимом человеке. У некоторых детей самые страшные воспоминания связаны с запахом горячей взрывчатки или других применяемых на войне веществ, поэтому может быть очень полезным предложить им другой запах, вызывающий положительные эмоции, с помощью которого их мозг сможет переключаться на более позитивную волну.



## НОЧНЫЕ СТРАХИ

Посоветуйте ребенку разговаривать со своим плюшевым мишкой перед сном, рассказывать ему о своих делах и проблемах, тихонько проговаривая их вслух на ухо своему мишке, после чего можно обнять его или уложить рядом с собой под одеяло. Этот ненавязчивый способ выяснить, что на самом деле беспокоит ребенка, может помочь ему спать спокойнее, если из-за недавней травмы у него это не всегда получается. Обработка травмирующих событий часто производится мозгом по ночам — поэтому детей могут начать беспокоить ночные страхи, кошмарные сны (иногда приводящие к внезапным пробуждениям), а иногда и ночное недержание мочи. С подростками можно использовать более прямой метод «Посмотри в лицо своему страху». Например, вы можете попросить подростка назвать один из испытываемых им страхов, который он больше всего хотел бы описать и обдумать, чтобы он больше не мешал ему спать.



Это лишь несколько идей, которые, как мы надеемся, могут помочь детям справиться со страхом разлуки и лучше ощутить свою связь с близкими. Даже подростки, которые могут считать, что уже давно выросли из мягких игрушек, могут оценить успокаивающий эффект таких ассоциаций, хотя подход к ним для этого задания может быть другим.

Если ребенок не хочет участвовать в занятиях с плюшевым мишкой или не испытывает к нему никакой привязанности — ничего страшного; важно в этом случае оставить инициативу за ребенком. Вы всегда можете предложить ему это занятие снова, в другой день. И, конечно же, старайтесь не принимать на свой счёт, если однажды ребёнок отбросит мишку подальше от себя в слезах или гневе. Многих из пострадавших до глубины сердца возмущает то, что их семейная жизнь была так грубо нарушена; всё, чего они хотят — это вернуться к своей обычной жизни, ходить в школу, встречаться с друзьями, заниматься любимым делом, есть свою любимую еду, вернуться в родную страну и дом.