



ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Всё будет хорошо

- Найти в себе силы, не терять надежду и научиться справляться с горем
- Поддержать ребенка, когда умер кто-то из его близких
- Помочь взрослому помощнику улучшить свою способность к сопереживанию (эмпатию) и расширить комплект пособий для поддержки пострадавших



Проект «Bear Us In Mind» (перевод — «Не забывайте про нас», игра слов «bear» — «мишка» и «bear in mind» — «держат в уме, помнить») ставит своей целью помочь детям справиться с разлукой и потерей близких. Он был организован в ответ на огромное количество потерь, которые понесли дети в результате вторжения в Украину. Мы также перевели описания заданий на другие языки, чтобы помочь детям из разных стран.

Мы составили комплект для психологической помощи, состоящий из 7-ми пособий, которые, как мы надеемся, будут помогать детям разных возрастов справиться с потерей; однако, для тех детей, которым пришлось испытать ещё более нестерпимую боль, связанную со смертью близкого члена семьи, мы планируем перевести и опубликовать книгу «Всё будет хорошо»

«{Методика Джули Стоукс} может помочь детям преодолеть самые болезненные стадии горя, а также повысить свою психологическую устойчивость и найти силы двигаться вперед»


ЭМИЛИ ИВИС



«Мне бы очень помогла эта книга, если кто-нибудь прочитал бы её со мной в детстве»

КРИСТИН СКОТТ ТОМАС

ЭМИЛИ ИВИС



«Поскольку детям часто бывает сложно объяснить, что такое горе, эта книга особенно полезна благодаря массе прекрасных заданий, разработанных ведущим специалистом в этой области!»

ДОКТОР РАНДЖ СИНГХ



«Методика разбивает горе на стадии и нормализует все чувства, связанные с преодолением горя, что делает процесс гораздо более управляемым. Могу предположить, что наглядные пособия и упражнения будут очень полезны учителям в процессе работы. Доступное изложение материала, покрывающего все возрастные группы».

ДОКТОР РАНДЖ СИНГХ





Это книга написана для детей, но её также будет полезно прочитать и взрослым. Мы настоятельно рекомендуем всем сотрудникам, работающим с комплектом пособий «Bear Us In Mind», прочитать эту книгу, так как она может помочь вам пережить тяжелую утрату в вашей собственной жизни.* Книга также даст вам возможность встать на место ребенка и поможет направлять вашу совместную работу, когда вы будете помогать ему осмыслить и справиться со своим горем. Вам будет необходимо постараться понять сущность отношений ребенка с человеком, которого больше нет в живых (отношения между детьми и взрослыми не всегда бывают полны любви и искренности), а также выяснить дату и обстоятельства смерти близкого человека. Вам также необходимо выяснить, в каких отношениях состоит ребенок с теми, кто остался в живых.

Смерть одного из родителей, брата или сестры, бабушки или дедушки, или друга — одно из самых тяжелых испытаний, через которые может пройти ребенок, и не всегда бывает легко подобрать слова, чтобы обсудить это с ребенком.

«В своей книге я хотела озвучить то, что рассказали мне дети за 30 лет моей работы с ними. Надеюсь, она будет полезна каждому из взрослых, стремящихся помочь ребенку, пережившему утрату. Лорен, наша художник-иллюстратор, блестяще отобразила проблему с помощью маски с надписью «FINE» («У меня всё хорошо»). Под маской, которую мы так часто одеваем, чтобы предстать перед миром, на самом деле могут скрываться чувства: Несчастья (Fed up), Неуверенности в себе (Insecure), Нервозности (Nervous) и Неспособности справляться с горем (Exhausted by grief).

Писательница Джули Стоукс (Julie Stokes)



*Мы получили грант от Мемориального фонда У. Черчилля (Churchill Fellowship), который даёт нам возможность предоставить ограниченное количество экземпляров книги тем, кто оказывает поддержку украинским семьям. Эта книга написана на английском языке, её цель — помочь людям, оказывающим поддержку, осмыслить горе с позиции ребенка. Книгу можно также заказать на сайте Amazon (<https://www.amazon.co.uk/You-Will-Be-Okay-Strength-ebook/dp/B08Q7T267Y>) или в любом хорошем книжном магазине.

В данный момент мы работаем с издательством над переводом книги «Всё будет хорошо» на украинский язык, после чего проект «Bear Us In Mind» предоставит вам и в вашему книжному клубу экземпляры книги на украинском языке.



ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Всё будет хорошо



КАЧЕЛИ ГОРЯ

Если ребенка постигло горе, часто за чувством глубокой скорби может внезапно последовать неосознанное стремление снова почувствовать себя счастливым. Скорбящим взрослым часто это дается труднее, особенно в первые месяцы после смерти близкого человека. В своей книге Джули Стоукс предлагает хороший способ понять, что в сознании человека происходят параллельные процессы, когда он то сосредотачивается на своих эмоциях, то — на восстановлении своей жизни. Она говорит о том, как на самом деле происходит это «раскачивание качелей сознания», от одной крайности — **«Царства горя и слёз»**, и до другой — **«Царства надежды и счастья»**. Для семьи, которой пришлось покинуть свой дом, этот процесс может казаться крайне изнурительным, который, однако, следует воспринимать как абсолютно естественный.

Ваша задача, как помощника, заключается не в том, чтобы ставить оценки скорости, с которой люди пытаются восстановиться. Ваша задача — осмыслить, что эти противоположные царства — берега одной и той же реки под названием «Горе».

Следует помнить, что книга предназначена только для тех детей, у кого умер кто-то из близких родственников или друзей.





КНИЖНЫЙ КЛУБ ДЛЯ ТЕХ, КТО ПЕРЕЖИЛ ТЯЖЁЛУЮ УТРАТУ

Шаг 1

небольшую группу взрослых помощников, оказывающих поддержку пострадавшим. Предложите каждому из них прочитать книгу «Всё будет хорошо» («You Will Be Okay»). *При средней скорости чтения это займет несколько часов. Весьма вероятно что, будучи взрослым человеком, вы сами уже пережили тяжелую утрату.

По ходу чтения книги попробуйте сделать упражнения применительно к своей ситуации.



Шаг 2

Далее, ваш книжный клуб может организовать 3 отдельные встречи, чтобы более подробно обсудить содержание каждой из глав. На каждой встрече запланируйте разобрать по нескольку глав. Во время встреч книжного клуба поделитесь друг с другом собственным опытом, а после задумайтесь о том, как использовать различные упражнения с детьми.

Шаг 3

Создание книжного клуба для детей, переживших тяжелую утрату.

После того, как дети приехали и прожили несколько месяцев в вашем городе, можете оказаться, что некоторые из них захотят создать свой собственный книжный клуб для тех, кто пережил тяжелую утрату. Пособия из главы «Всё будет хорошо» («You Will Be Okay») лучше всего подходят для детей от 9 лет и старше. Для детей более младшего возраста очень хорошо подойдет рабочая тетрадь Дианы Кроссли «Грязь, лужи и солнышко» (Diana Crossley, «Muddles Puddles and Sunshine»).

Более подробные рекомендации по созданию детских групп (для оказания друг другу взаимной поддержки) могут быть предоставлены одной из местных организаций в вашем регионе Великобритании, список которых можно найти на сайте <https://childrenbereavementnetwork.org.uk/> или на странице о дополнительной поддержке в Руководстве для комплекта пособий. Джули Стоукс не сможет дать совет каждому конкретному ребенку, однако на Инстаграм-канале @juliestokesobe будут регулярно публиковаться посты для взрослых, оказывающих помощь детям, которые пережили тяжелую утрату.

*Следует помнить, что эта книга предназначена только для тех детей/подростком, у кого умер кто-то из близких родственников или друзей.