



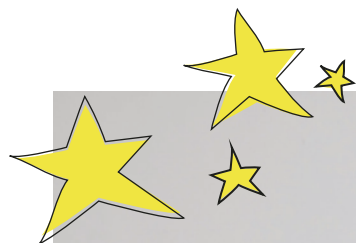
Содержание комплекта пособий

Приветствуем вас, дорогие читатели! Предлагаем вашему вниманию КОМПЛЕКТ ПОСОБИЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ

Если вы — родитель ребенка, член принимающей семьи в Великобритании либо оказываете поддержку ребенку как сотрудник школы или представитель местного сообщества, этот комплект пособий — для вас.

Этот комплект пособий был разработан для семей, вынужденных покинуть родину из-за войны в Украине, однако его можно легко адаптировать для беженцев из других стран.

Наша группа, состоящая из нескольких человек, разработала ряд пособий, которые, как мы надеемся, помогут вам оказать поддержку детям и подросткам всех возрастов, если их затронула боль разлуки, потери или утраты близких людей. Часто, даже благодаря небольшим проявлениям участия и поддержки со стороны окружающих, ребенок может справиться с самыми немыслимыми обстоятельствами его жизни, как, впрочем, могут и его родители. Они находят в себе силы, о которых не подозревали. Вера и решимость украинского народа вдохновила весь мир, они побудили и нас к созданию этого специального комплекта пособий.



Более чем 30-летний опыт непосредственной работы с семьями, пытающимися восстановить свою жизнь после тяжелой утраты, позволил нам разработать простые и безопасные в использовании методы и пособия. Надеемся, что, выполняя эти задания с детьми, вы сможете развить с ними более глубокую взаимосвязь. Некоторые из заданий — веселые, другие же помогут детям выразить сложные эмоции, такие как скорбь или гнев.

Эти пособия помогут пережить травму, сохранить в памяти хорошие воспоминания, а также восстановить силу духа и доверие к окружающим. Горе — естественная реакция человека; с помощью этих пособий вы сможете помочь ребенку выразить свои чувства тоски и скорби, а также, со временем, справиться со своим горем. В случае наблюдения у ребенка более серьезных признаков пережитой травмы следует обратиться за помощью к специалисту. Существует несколько специализированных общегосударственных горячих линий и организаций-партнеров, указанных в конце «Руководства к использованию комплекта пособий», к которым вы можете обратиться в случае необходимости.

ЦЕЛИ ДАННОГО КОМПЛЕКТА ПОСОБИЙ

- Оказать поддержку взрослому (родителю, учителю, волонтеру и т.п.), который хочет помочь ребенку, вынужденному покинувшему родину, пережить разлуку, потерю и/или утрату близких
- Предоставить видеоматериалы и письменную информацию для улучшения понимания и навыков в использовании восьми пособий
- Предоставить практические пособия, простые и безопасные в использовании, которые помогут детям любого возраста адаптироваться к изменениям в их жизни

Рекомендуем вам посетить наш сайт, где можно зарегистрировать свой комплект и посмотреть девять небольших видео о том, как наиболее эффективно использовать эти пособия. Мы также составили подробные описания занятий по каждому из пособий, их можно найти или на нашем сайте рядом с соответствующим видео, или в конце данного руководства. Фильмы и письменные руководства доступны на нескольких языках.

Будем рады вашим комментариям с подробностями использования наших методик.

Детям необходимо знать, что они не одни. Украинские родители могут захотеть обменяться своими историями с теми, кто сможет их понять. Поэтому мы создали сообщество пользователей проекта «Bear Us In Mind» на нашем сайте и страницах в Instagram. Мы не сможем ответить на отдельные вопросы о каждом конкретном ребенке, однако постараемся освещать наиболее обсуждаемым на нашем сайте темы на странице «Часто задаваемые вопросы».



www.bearusinmind.org.uk

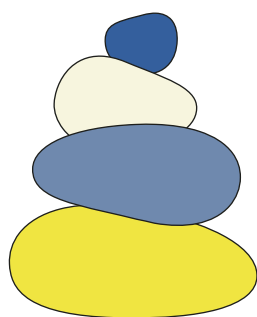


[@bearusinmindUK](https://www.instagram.com/bearusinmindUK)

[@juliestokesobe](https://www.instagram.com/juliestokesobe)



Комплект пособий для психологической помощи детям, пережившим потерю и разлуку с близкими



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 улучшить концентрацию внимания

Это пособие представляет собой простой комплект из трех камней, помогающих ребенку пережить травму и уравновесить тяжелые и прекрасные воспоминания.

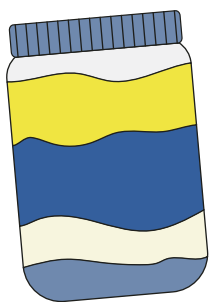
На нашем сайте вы сможете найти несколько фильмов, которые помогут объяснить, каким образом травма может влиять на мозг ребенка. Видео «Balancing Memories» («Равновесие воспоминаний») демонстрирует, как эти занятия могут помочь уменьшить проблему непроработанной травмы.



Будет свет, будет
надежда

- Построить доверительные отношения между ребенком, его родителями и помощником
- Помочь вместе пережить горе
- Позитивный способ отметить важную дату

Пособием в комплекте для этого занятия является свеча, которую можно использовать для создания ощущения спокойствия, когда подошло время позаниматься с ребенком, а также для создания особого ритуала, в котором могут принимать участие как семья ребенка, так и принимающая их семья, для празднования знаменательных для семьи дат, или просто для того, чтобы загадать желание — чтобы искра надежды продолжала гореть в детской душе. Свеча из нашего комплекта содержит успокаивающие эфирные масла и надпись **«Будет свет, будет надежда»**, — эта фраза была произнесена одной украинской женщиной, чтобы придать сил всем, кто пострадал от войны.



Радуга дружбы

- Сохранить дружеские отношения со сверстниками на родине
- Дать знакомым ребенка возможность понять, насколько для него важны эти отношения
- Признать важность новых дружеских отношений

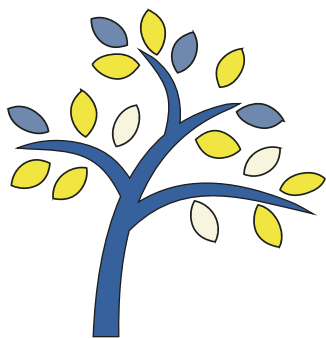
Это простое, но действенное упражнение, которое поможет ребенку поделиться своими мыслями о друзьях, оставшихся на родине. Разноцветными мелками ребенок раскрашивает обычную белую соль, выбирая разные цвета для каждого из своих друзей, а затем заполняет стеклянную банку слоями разноцветной соли. Дети могут добавлять новые слои по мере появления у них новых друзей: мы называем этот метод «качели горя» — когда человек, переживая утрату, разрешает себе одновременно и держаться за прошлое, и отпускать его.



Мы — семья

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

Семейство мишек — больших и маленьких — как символ сплоченности и прочности семейной группы, может принести утешение детям, испытывающим страх разлуки. Ребенок может фотографировать мишек вместе с рисунками или посланиями для своих близких. Этими фотографиями можно делиться с интернет-сообществом на сайте «Bear Us In Mind», а также с родными на родине, при наличии такой возможности.

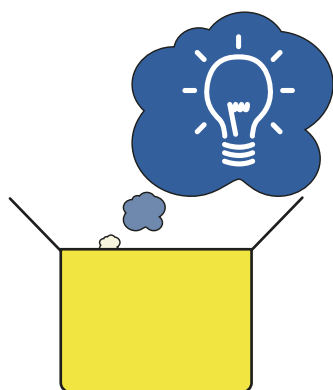


Продолжать расти, несмотря на горе

- Поспособствовать пребыванию ребенка на свежем воздухе, и показать, что физическая активность может помочь в преодолении горя
- Показать преимущества «менталитета роста и развития», помогающего легче справиться с горем
- Повысить ощущение контроля и овладения навыками, которые нравятся ребенку

Столкнувшись со столькими потерями, ребенок может чувствовать себя практически раздавленным горем. Это задание — посадить семена подсолнечника вместе с членами своей семьи — о том, как важно продолжать расти и развиваться, несмотря на горе, при этом не игнорируя его, а находя пути восстановления жизни, символом которой станут маленькие зеленые ростки, стремящиеся к солнцу.

«Моё семейное дерево и я» — еще одно эффективное пособие из нашей коллекции, которое поможет ребенку укрепить чувство идентичности и задуматься о своих корнях. Сделанный им рисунок дерева поможет ему назвать и рассказать о самых важных людях, которые сформировали его как личность (корни), о своих сильных сторонах (ствол), о своих надеждах на будущее (ветви), о новых людях в его жизни, к которым он испытывает доверие и уважение (листья), и о том, что он любит больше всего, что дает ему энергию, которую символизирует солнце.

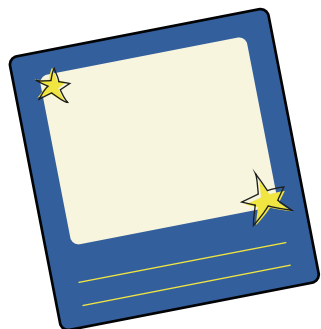


Маленькая коробочка с ВАЖНЫМИ мыслями

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

Простой, но действенный подарок для родителей и детей всех возрастов — набор карточек с начальными фразами предложений, которые должен закончить каждый из членов семьи. Карточки заставляют их задуматься, обсудить и выразить различные эмоции, надежды и страхи.

Существует также электронная версия этого пособия, которую можно заполнить и отправить близкому человеку, либо распечатать и сделать набор карточек в качестве подарка.

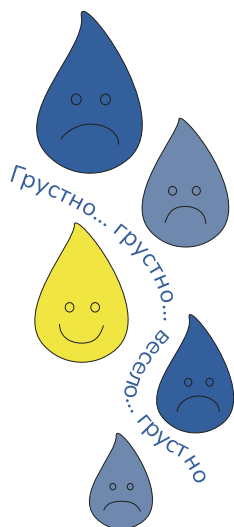


Это — я

- Побудить ребенка задуматься о том, что делает его уникальным — его индивидуальность
- Сохранить ощущение связи с ПРОШЛЫМ и НАСТОЯЩИМ
- Помочь детям рассказать другим людям о своей идентичности и культуре в новой обстановке/стране

Цель этих пособий — помочь ребенку рассказать о своей жизни раньше и жизни сейчас, и сохранить ощущение того, что некоторые вещи невозможно потерять. Следуя несложным инструкциям, вы вместе сможете с помощью фотографий, рисунков и надписей запечатлеть то, что является особенно важным для ребенка.

Вместе вы сможете составить фотоальбом, который, при желании, можно отправить в печать, и который ребенок всегда сможет открыть и пролистать, если почувствует себя потерянным или одиноким.



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

Это пособие подойдет не всем детям, которым вы помогаете преодолеть боль разлуки и потери. Книгу *«You Will Be Okay»* («Всё будет хорошо») следует предлагать ребенку только в случае потери им близкого человека. Мы рекомендуем прочитать эту книгу всем помощникам, использующим комплект пособий «Bear Us In Mind». Наш метод «семи мышц горя» включает в себя ряд практических пособий, которые помогут ребенку начать более открытый разговор. Признание чувств и мыслей ребенка может помочь избежать более сложных проявлений горя, которые могут выразиться в его поведении.

Книга *«You Will Be Okay»* («Всё будет хорошо») была опубликована в 2021 году издательством Hachette Children's. Это одна из первых научно-популярных книг о том, как пережить горе, предназначенная для детей возрастом от 9 лет и старше. Книга помогает детям справиться с тяжелой утратой, по какой бы причине ни умерли их близкие. В настоящее время мы работаем с издательством над переводом книги на украинский язык.