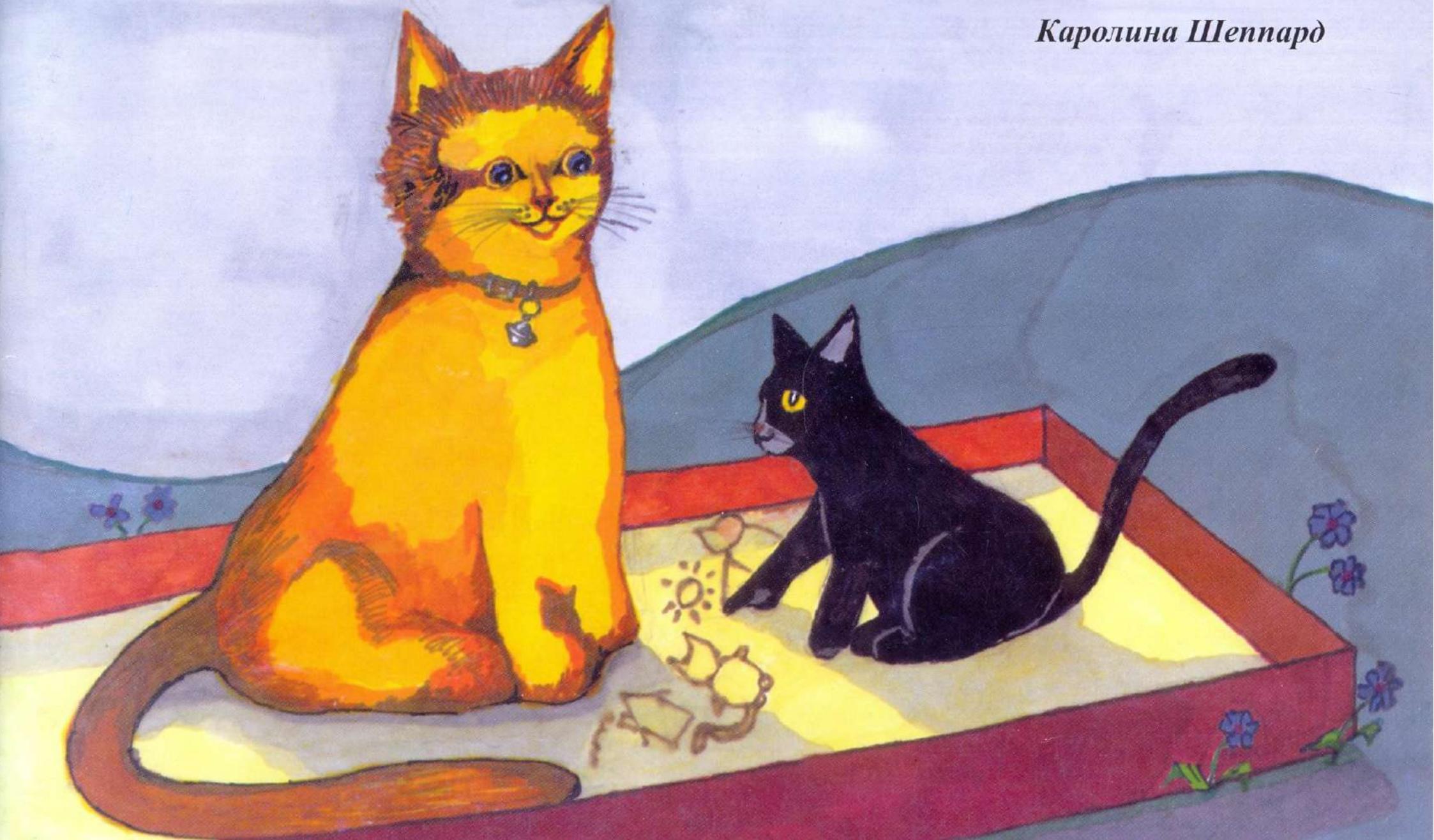


СМЕЛЫЙ БАРС

Рассказ для переживающих горе и психо-эмоциональную травму детей

Каролина Шеппарт



СМЕЛЫЙ БАРС

Рассказ для переживающих горе и психо-эмоциональную травму детей

Каролина Шеппард



Минск, 2009 г.

Предисловие

Мы живем в то время, когда, к сожалению, все чаще встречаются психо-эмоциональные травмы (ПЭТ), полученные как в результате применения насилия, так и без него. Например, по всей стране все чаще встречаются случаи насилия вследствие использования оружия в школах. У маленьких детей нет защитной реакции против таких насильственных действий. Дети могут быть пострадавшими, свидетелями таких происшествий, или просто увидеть трансляцию шокирующих событий по телевизору. Кроме травм (ПЭТ) полученных в результате насилия, дети часто тяжело переживают события, которые с ним не связаны.

Мы приводим список тех травмирующих факторов, которые может пережить ребенок, и требующих профессионального вмешательства или помощи со стороны опекуна или родителей:

Отказ от ребенка

Разлука

Развод

Передача под опеку

Пожар в доме

Внезапная смерть

Серьезные травмы иувечья

Потеря домашнего животного

Несчастный случай на воде

Смертельное заболевание

Автокатастрофа / смерть в результате автокатастрофы

Убийство

Свидетель стрельбы

Физическое, сексуальное, эмоциональное насилие

Взятие заложников

Самоубийство

Поджог

Похищение с целью выкупа

Домашнее насилие

Родители, употребляющие алкоголь или наркотики

Ребенок, пострадавший от таких травм (ПЭТ), может также страдать от посттравматического стресса. Необходимо знать, что вначале это может никак не проявляться, но с годами симптомы посттравматического стресса могут дать о себе знать, особенно, если никто никогда не помогал ребенку справиться со стрессом. Многие люди (включая профессионалов) не знают, когда нужно начинать помогать ребенку, который пережил травматическое событие.

СМЕЛЫЙ БАРС – книга, написанная специально для того, чтобы помочь маленьким детям справиться с травмой и связанными с ней реакциями переживания горя. Эта книга дает ребенку возможность ненавязчиво осознать, как пережить травму (ПЭТ). Рассказ написан простым языком, понятным детям, и может использоваться опекунами, родителями, психотерапевтами и работниками образования. Этот рассказ может помочь началу общения и обучения. Также он может способствовать приведению в норму чувств травмированного ребенка.

У детей, переживших посттравматический стресс, могут проявляться следующие проблемы в поведении:

Проблемы в школе, связанные с концентрацией внимания и запоминания.

Беспокойство, нервозность или возбуждение.

Они легко впадают в гнев, наблюдается словесная и физическая агрессия.

Вздрагивание и испуг от шума или других вещей, напоминающих травмировавшее их событие.

Ночные кошмары (не может спать ночью).

Не спит в своей постели (спит на полу).

Привязан или льнет к опекуну или родителям больше, чем обычно.

Либо совсем не говорит о том, что произошло, либо говорит об этом не переставая.

Не хочет ходить в школу.

Испытывает проблемы с дружбой, например, дистанцирует себя от других, спорит, дерется.

Регрессия – сосет большой палец, мочится в постель и т.д.

Создается впечатление, что это совсем другой ребенок, например, более молчаливый или беспечный.

Подобное поведение зачастую ошибочно принимают за проявление депрессии, синдром рассеянного внимания, гиперактивность и многие другие нарушения и болезни. Для успешной коррекции или лечения необходимо правильно оценить ситуацию.

Рекомендации по обсуждению

С книгой «Смелый Барс» можно ознакомить детей индивидуально, в малых группах или в классе. После прочтения книги, можно построить обсуждение с учетом потребностей отдельно взятой аудитории. Если у Вас есть куклы Смелого Барса и Анны-помощницы, которые прилагаются к книге, то Вы можете их использовать для организации обсуждения.

Необходимо помнить, что групповая работа должна быть ориентирована на обсуждение более общих тем, в то время как для работы индивидуальной или в малых группах необходимо ставить более личностно-ориентированные вопросы.

Вопросы для индивидуальной работы:

(Мы предлагаем, чтобы ребенок отвечал, используя куклу Смелого Барса, а Вы – куклу Анны-помощницы).

1. Как ты думаешь, что произошло со Смелым Барсом?
2. С тобой когда-нибудь происходило нечто очень плохо, грустное и страшное? Ты мне расскажешь, что произошло?
3. Ты чувствовал что-нибудь похожее на то, что чувствовал Смелый Барс в рассказе?
4. Смелый Барс и Анна-помощница придумали список вещей, которые помогут почувствовать себя лучше. Ты можешь придумать что-нибудь, что может помочь тебе почувствовать себя лучше, когда тебе грустно, ты злишься или нервничаешь?

Рекомендации для обсуждения в группе:

1. Позвольте детям поочередно держать куклы, когда они отвечают на вопросы.
2. Задавайте вопросы, связанные с героями и событиями рассказа.
3. Спросите детей, что, по их мнению, случилось со Смелым Барсом, но старайтесь не фокусироваться на ситуациях, произошедших в жизни детей.
4. Попросите детей назвать людей, к которым они могут обратиться, если что-либо плохо, грустное или страшное с ними происходит.
5. Попросите детей составить список того, что они могут делать, если им грустно, они злятся или нервничают. Выпишите их предложения и идеи на доску.

Обратите внимание:

Мы настоятельно рекомендуем использовать книгу «**СМЕЛЫЙ БАРС**» вместе со специально разработанной программой по преодолению травмы «**Какого цвета твоя травма?**», которая используется при групповой и индивидуальной работе с детьми. Рабочая тетрадь, куклы Смелого Барса и Анны-помощницы, а также и другие материалы позволят сконцентрировать внимание на многих проблемах и реакциях, которые свойственны детям, пережившим насилиственные и ненасильственные несчастные случаи.

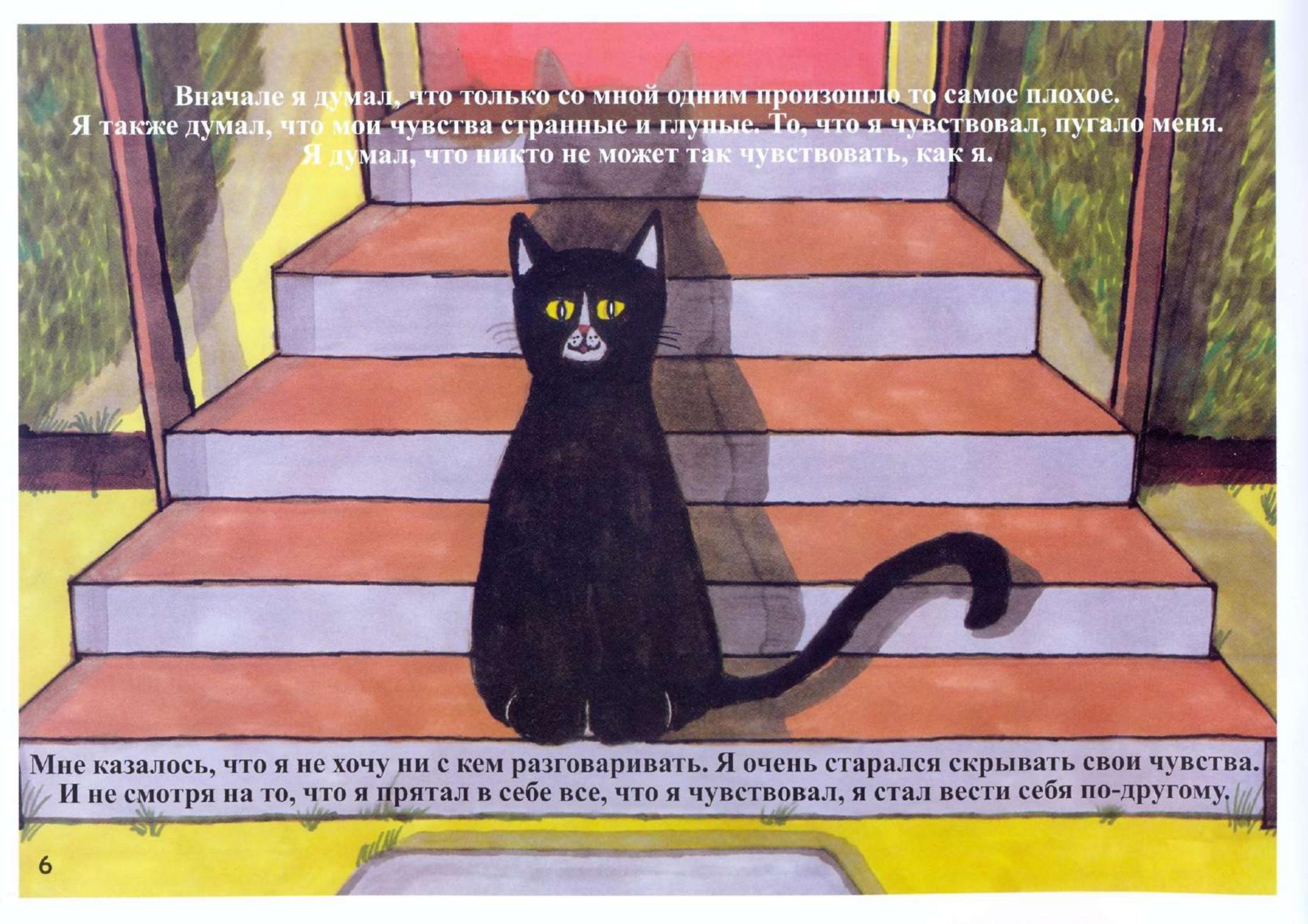


Меня зовут Барс.

**Я маленький черный котеночек, с которым
произошло нечто плохое, грустное и очень страшное,
такое же ужасное, как и то, что произошло с тобой.
Несмотря на то, что мне было очень не легко, я много
узнал из-за того, что со мной произошло.**

**Позволь мне рассказать тебе мою
историю**

**После того, как случилось то очень
плохое, грустное и страшное, многое
изменилось в моей жизни – особенно
мои чувства и мое поведение.**

A black cat with yellow eyes and a white patch on its chest sits on a stack of four books. The books are arranged in two rows of two, with orange on top and light blue on bottom. The cat is looking directly at the viewer. The background consists of vertical stripes in various colors like green, yellow, and red.

Вначале я думал, что только со мной одним произошло то самое плохое.
Я также думал, что мои чувства странные и глупые. То, что я чувствовал, пугало меня.
Я думал, что никто не может так чувствовать, как я.

Мне казалось, что я не хочу ни с кем разговаривать. Я очень старался скрывать свои чувства.
И не смотря на то, что я прятал в себе все, что я чувствовал, я стал вести себя по-другому.

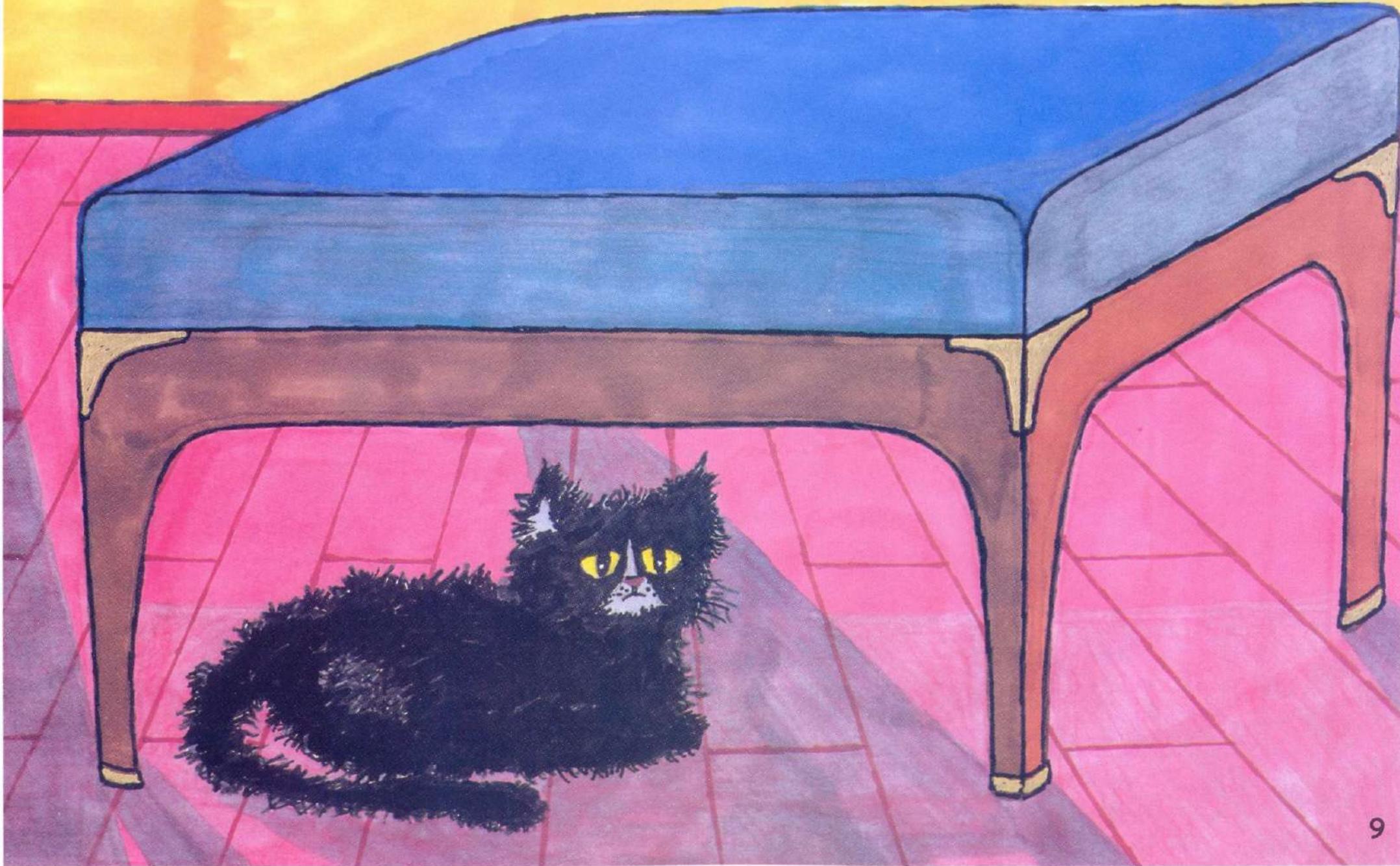
До того, как со мной произошло то нечто ужасное,
я гулял высоко держа голову и хвост.
Моя шерстка была гладкой и блестящей,
и каждая шерстинка была на своем месте.



Я хорошо ухаживал за собой.

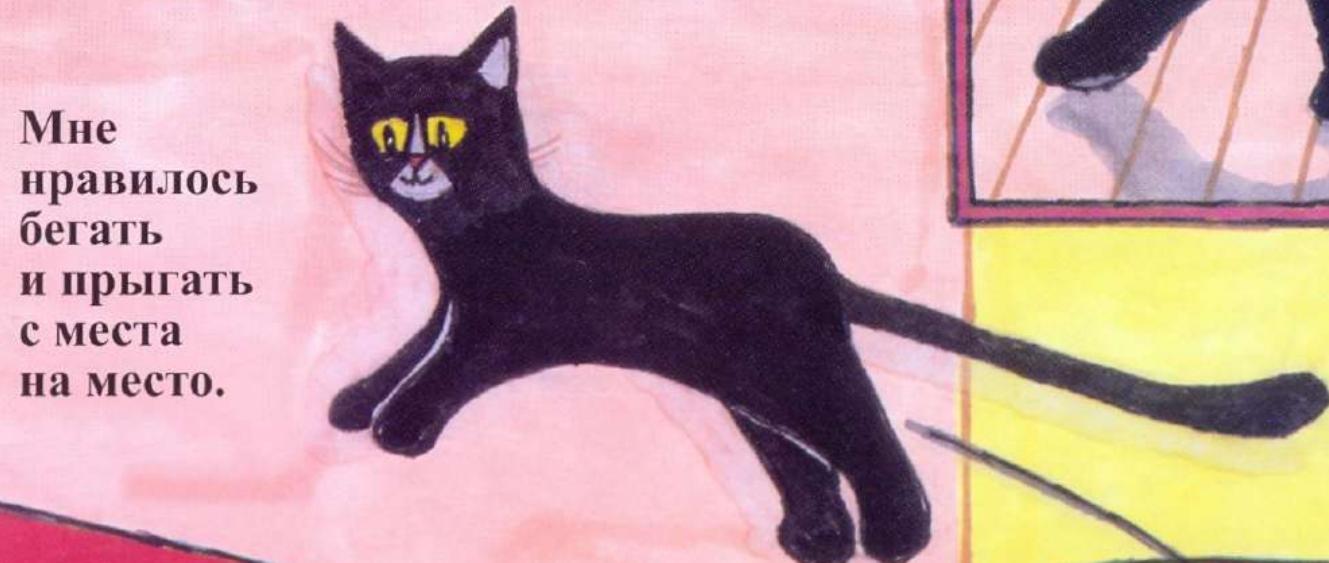


После того, как со мной произошло то нечто ужасное, моя шерстка стала тусклой и взъерошенной. Мне не хотелось умываться и ухаживать за собой.



До того, как это произошло,
я все время играл.

Я ловил свой хвост,
я игрался с клубком ниток,
лазил по деревьям.



Мне
нравилось
бегать
и прыгать
с места
на место.

До того, как со мной произошло то нечто плохое, грустное и страшное, я любил вздремнуть.
Как и все котята, я любил поспать.
Но после того, что произошло, меня стали мучить страшные сны и кошмары.

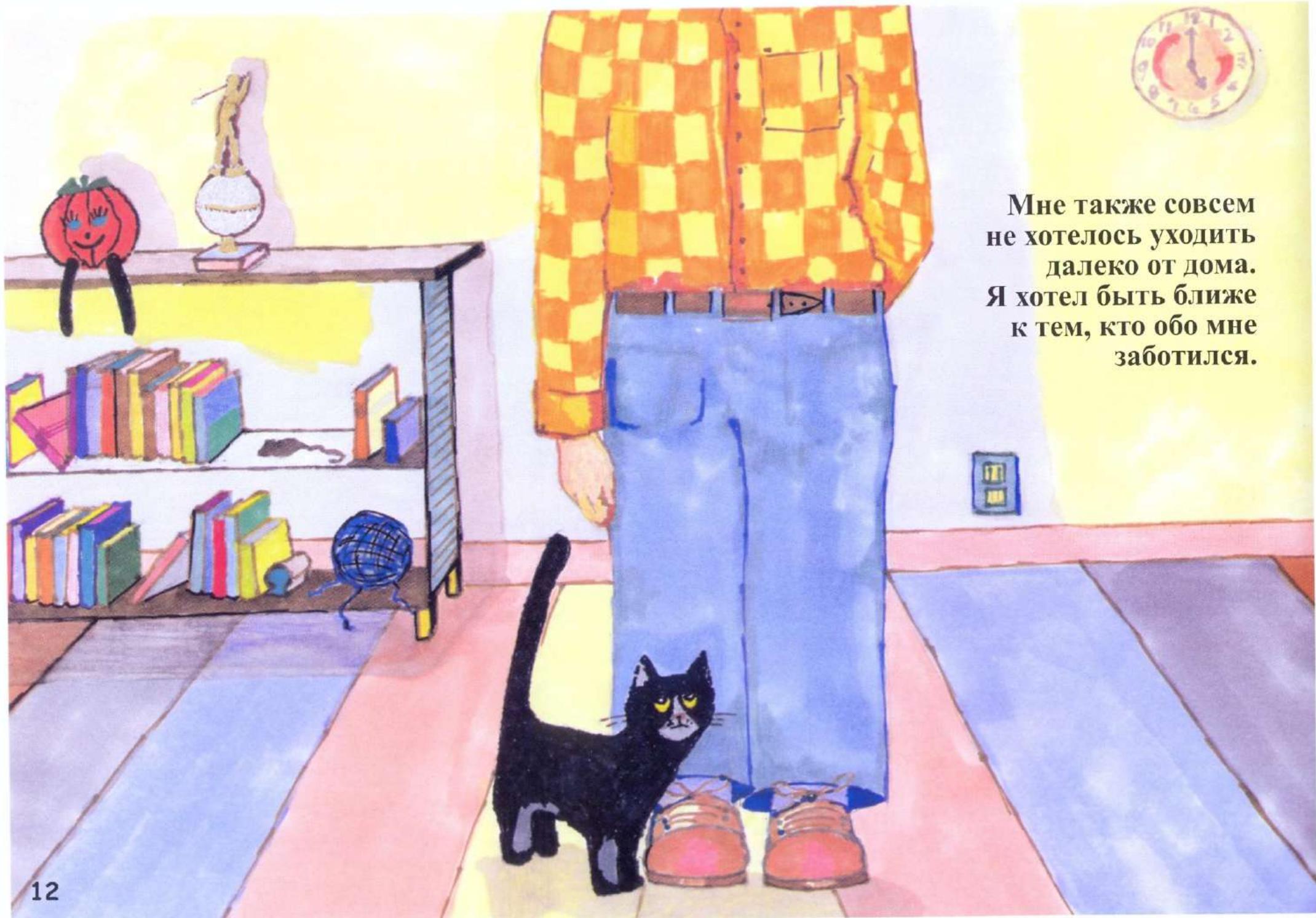


Иногда мне было очень страшно засыпать и спать в моей постельке, потому что я боялся,
что мне приснится еще один страшный сон. Иногда мне казалось, что я виноват,
и все произошло из-за меня. И после всего, что произошло, мне совсем не хотелось играть.



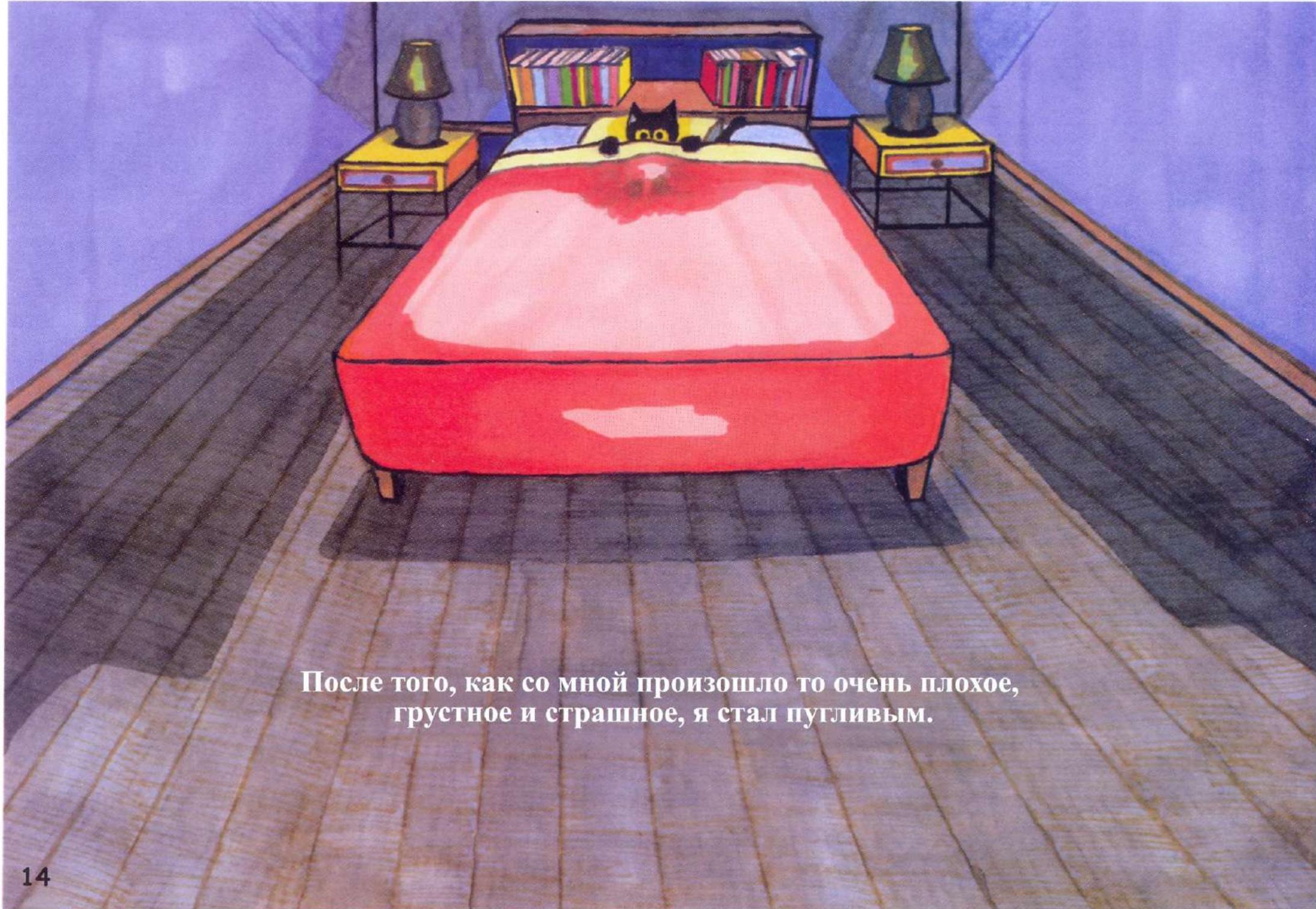


Мне также совсем
не хотелось уходить
далеко от дома.
Я хотел быть ближе
к тем, кто обо мне
заботился.

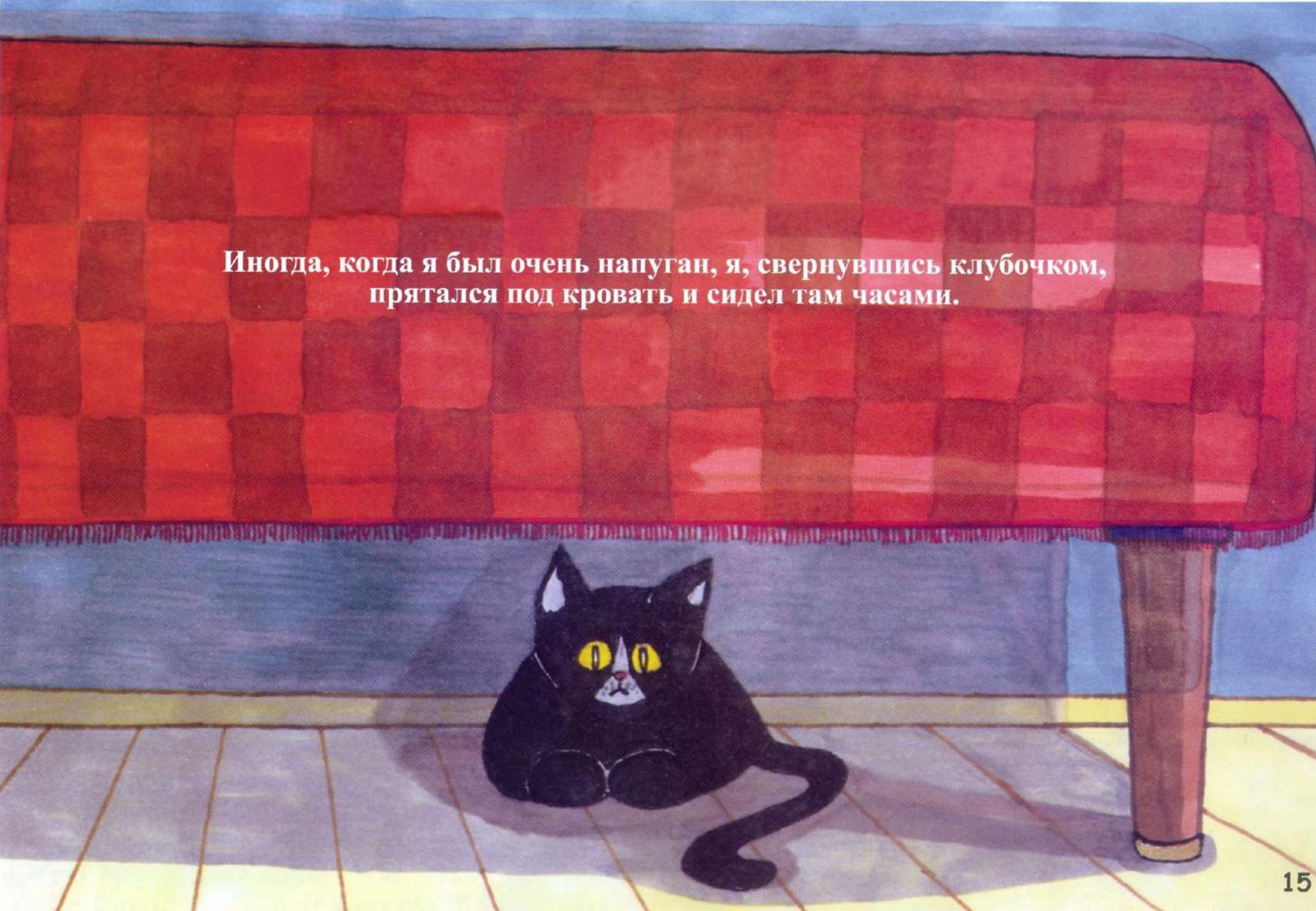




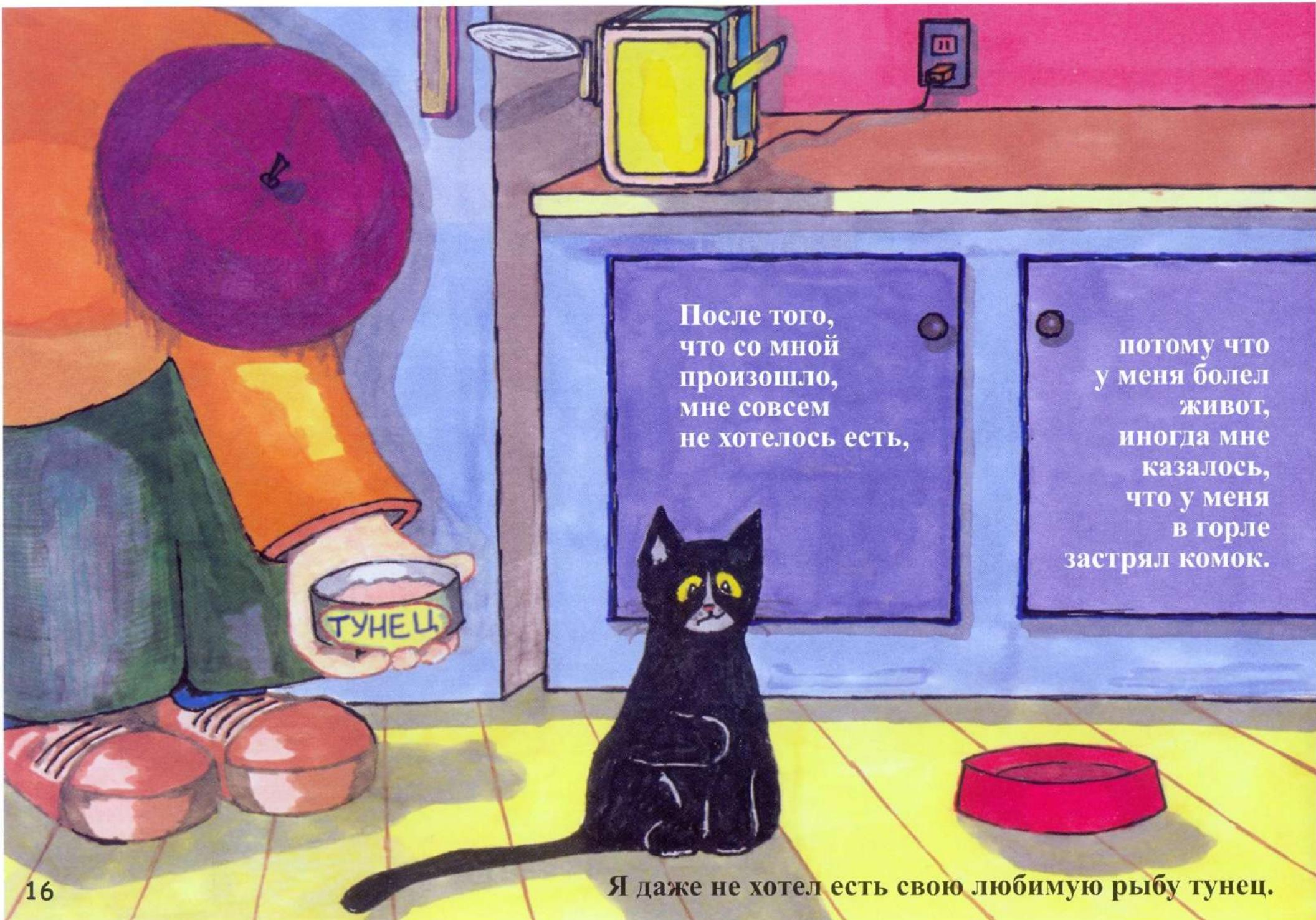
Когда мне нужно было куда-нибудь идти, особенно в школу, я очень нервничал и пугался, и у меня болел живот.



**После того, как со мной произошло то очень плохое,
грустное и страшное, я стал пугливым.**



Иногда, когда я был очень напуган, я, свернувшись клубочком,
прятался под кровать и сидел там часами.



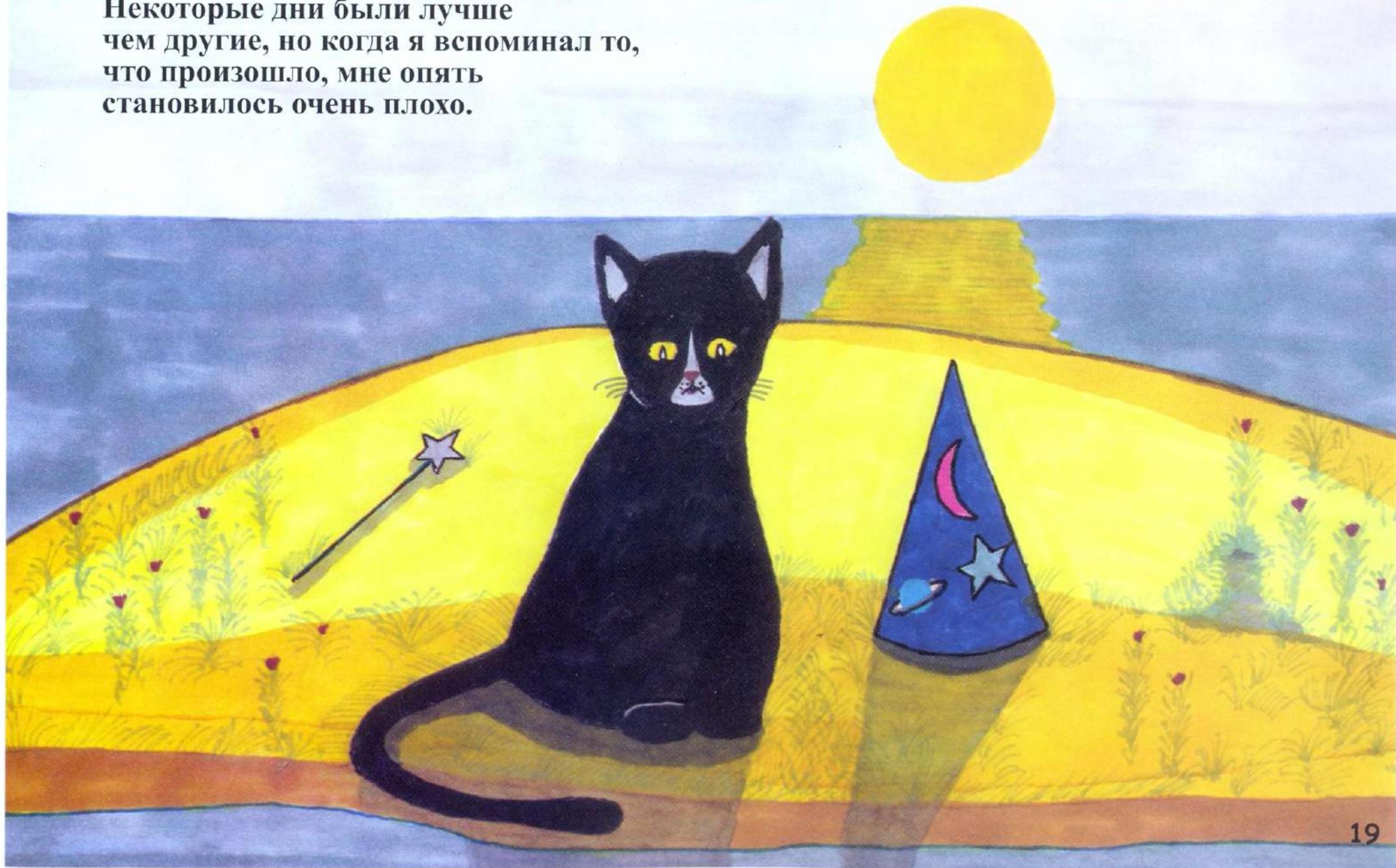


Иногда меня пугал звук
даже консервооткрывателя.
Я стал очень нервным
и боялся шумных звуков.



**Мне очень хотелось,
чтобы все стало как раньше,
до того как все произошло.
Я хотел бы все вернуть
с помощью волшебства,
но, к сожалению, я этого не мог.**

**Некоторые дни были лучше
чем другие, но когда я вспоминал то,
что произошло, мне опять
становилось очень плохо.**





Иногда я видел
как наяву то,
что произошло,
это меня пугало
и мне становилось
очень грустно.

**Иногда по ночам, когда было очень тихо,
или когда я старался думать о чем-нибудь другом,
я слышал звук того, что произошло.
И тогда мне становилось страшно,
я боялся, что то страшное может повториться опять.**



Даже когда я пытался играть со своими друзьями, я легко злился и раздражался. Я начинал плакать. Я любил своих друзей, но мне было тяжело играть с ними в те игры, в которые мы играли до того, как произошло то ужасное, грустное и страшное. Некоторые из моих друзей начали называть меня Малютка Барс, из-за того, что я часто плакал.

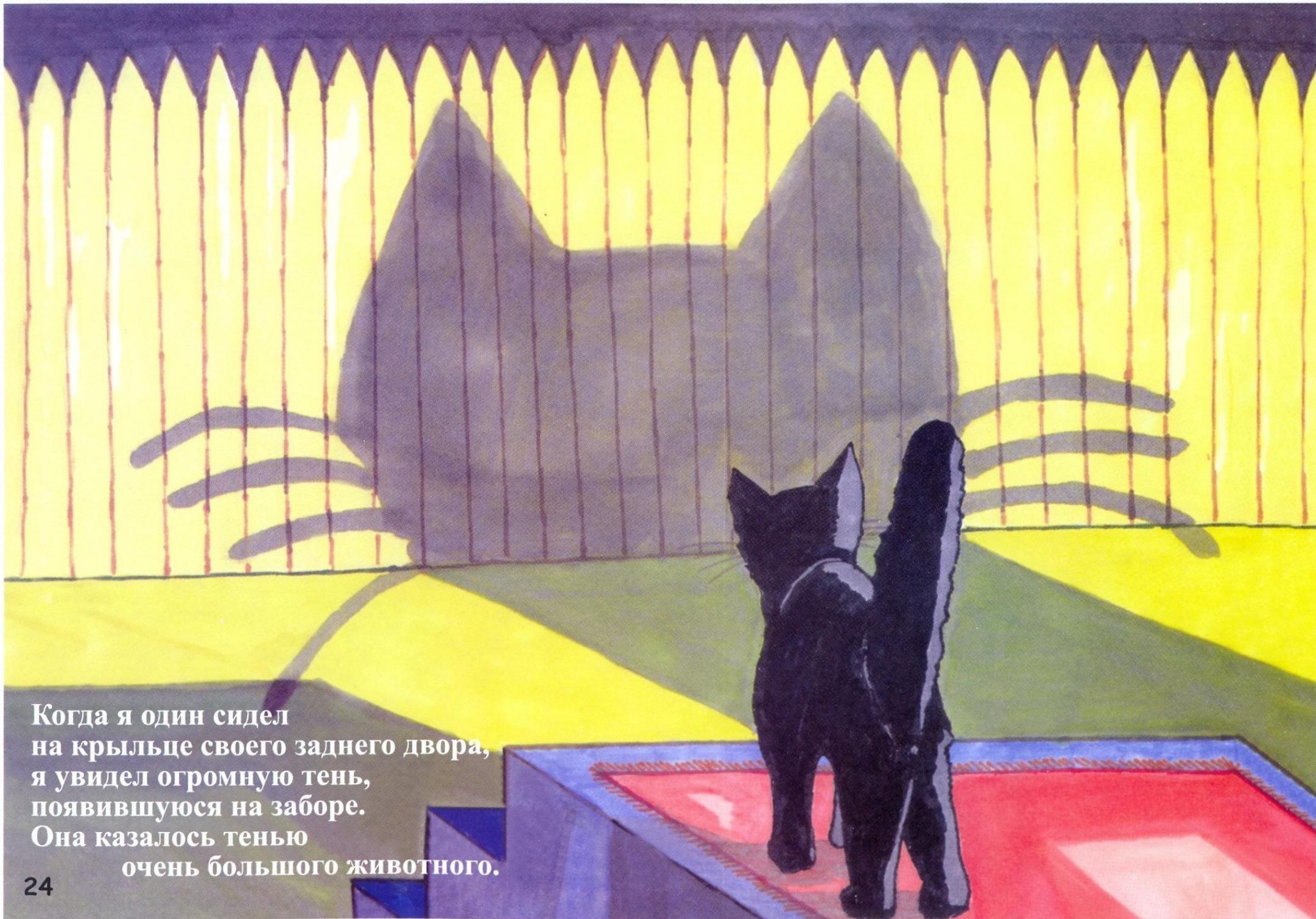


Они также называли меня Трусишкой, потому что я почти все время проводил дома. Они меня очень обижали. Все так изменилось после того, как со мной произошло то плохое, грустное и страшное.

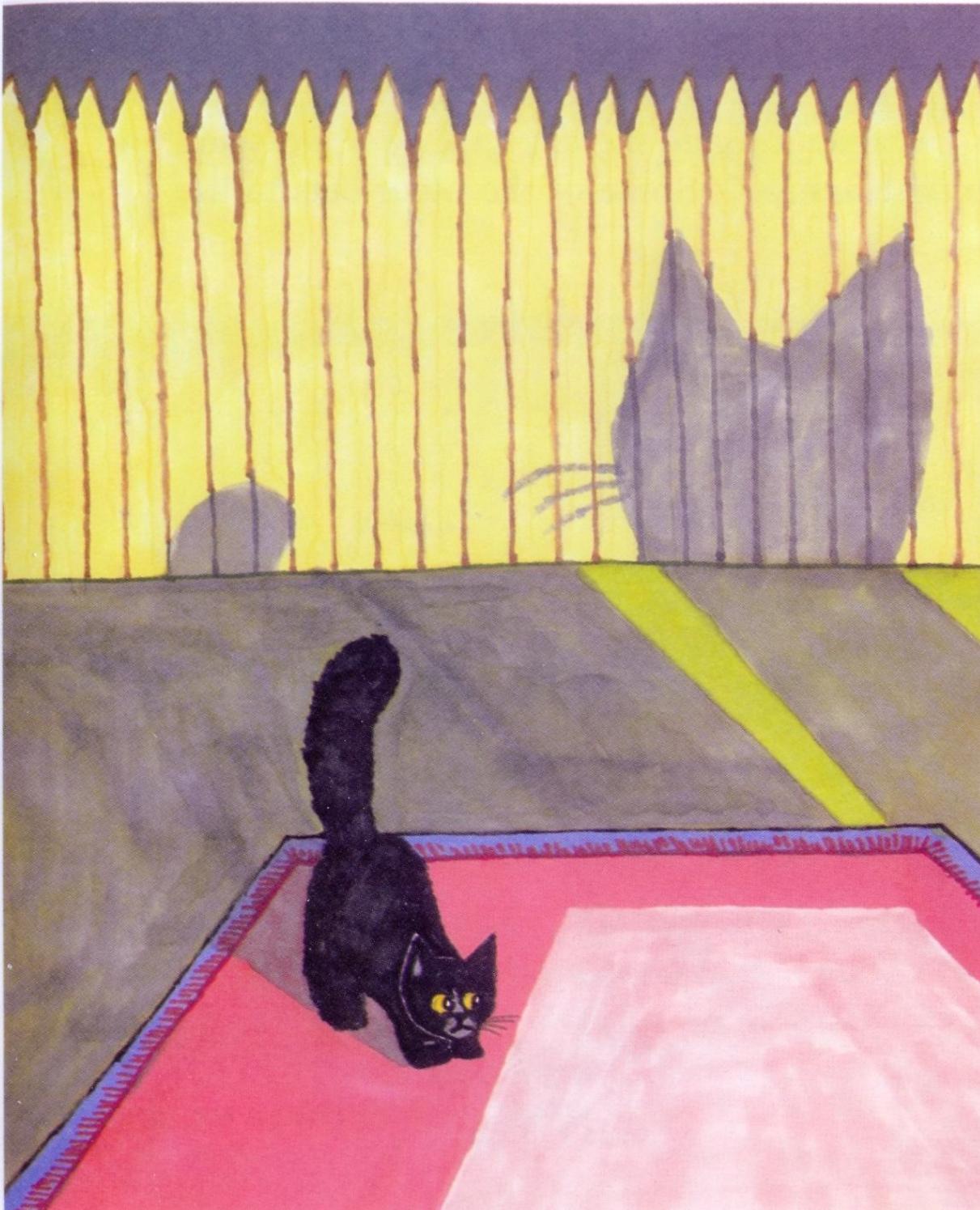
Я думал, что только я один мог так чувствовать.

Я не знал, что нужно делать, чтобы мне стало лучше. Но однажды...





Когда я один сидел
на крыльце своего заднего двора,
я увидел огромную тень,
появившуюся на заборе.
Она казалось тенью
очень большого животного.



Я подумал, что если оно такое большое, то должно быть очень злым и сильным, поэтому я бросился со всех ног в дом, но вдруг я услышал тихий голос, который сказал...

«Подожди! Не уходи,
я хочу поговорить с тобой.
Я тебя не обижу.
Я слышала, что с тобой произошло
нечто очень плохое,
грустное и страшное.
Я помогу тебе
почувствовать себя лучше».

«Покажись!
С кем я разговариваю?» – закричал я.

«Повернись,
я сижу на правой стороне
твоего крыльца».

Мне было страшно смотреть,
но когда я повернулся...

Я очень удивился, когда увидел, что это совсем не огромное злое животное. Это была просто другая кошка. Меня обманула тень, из-за нее я подумал, что кошка очень-очень большая и страшная. Она сказала, что ее зовут Анна-помощница. Другие коты из нашего района попросили ее помочь мне.



Анна-помощница сказала: « Я могу помочь тебе почувствовать себя лучше. Я не могу изменить того, что с тобой произошло, но мы вместе сможем найти способы помочь тебе почувствовать себя лучше».

Вот так мне и помогли...

**Вначале я боялся даже разговаривать с Анной-помощницей.
Она попросила меня нарисовать лапой на песке то, что со мной произошло.**

Я боялся, что мои рисунки будут не очень хорошими, но она мне сказала, что совсем не важно как они выглядят.

Когда я рисовал, Анна-помощница задавала мне много вопросов и слушала очень внимательно все, что я ей говорил.



Анна-помощница сказала мне, что в том, что со мной произошло, не было моей вины.



Она сказала, что то,
что со мной случилось,
называется ТРАВМА.
Из-за этой травмы, сказала она,
я чувствую бессилие, безнадежность и беспомощность.

**Я чувствовал бессилие, потому что я не мог изменить того,
что со мной произошло.**

**Я не мог бегать и прыгать как раньше.
Я больше не чувствовал себя сильным.**



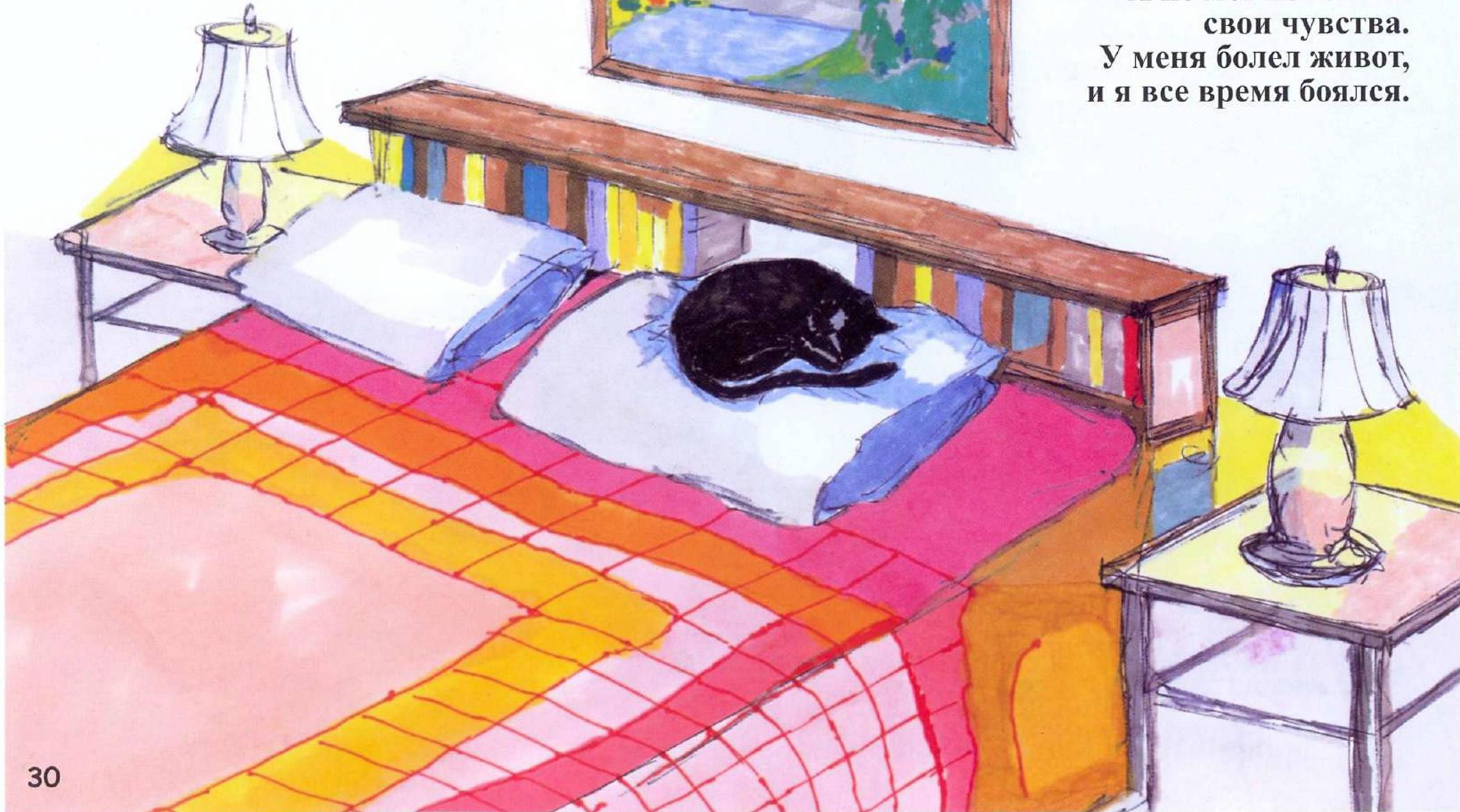
Я чувствовал безнадежность, потому что я думал, что больше никогда не будет так, как раньше.

**Я думал, что тунец не будет таким вкусным, каким был, и моя семья никогда
не будет той семьей, какой была раньше. И от этого мне становилось очень грустно.**

**Я чувствовал безнадежность,
потому что я не смог остановить**



**того плохого, грустного
и страшного,
что произошло.
Я не мог изменить
свои чувства.
У меня болел живот,
и я все время боялся.**



Анна-помощница
сказала, что она
знакома с другими
котами, с которыми
произошли очень
плохие, грустные
и страшные вещи.

ТРАВМА

Бессилие
Безнадежность
Беспомощность

Выживший

Она сказала:
«Они думают, что в том,
что с ними произошло,
была их вина.
Им тоже снятся плохие сны,
у них болят животы,
и, так же как и меня,
их пугает то,
что они чувствуют».

Я узнал, что я не одинок!

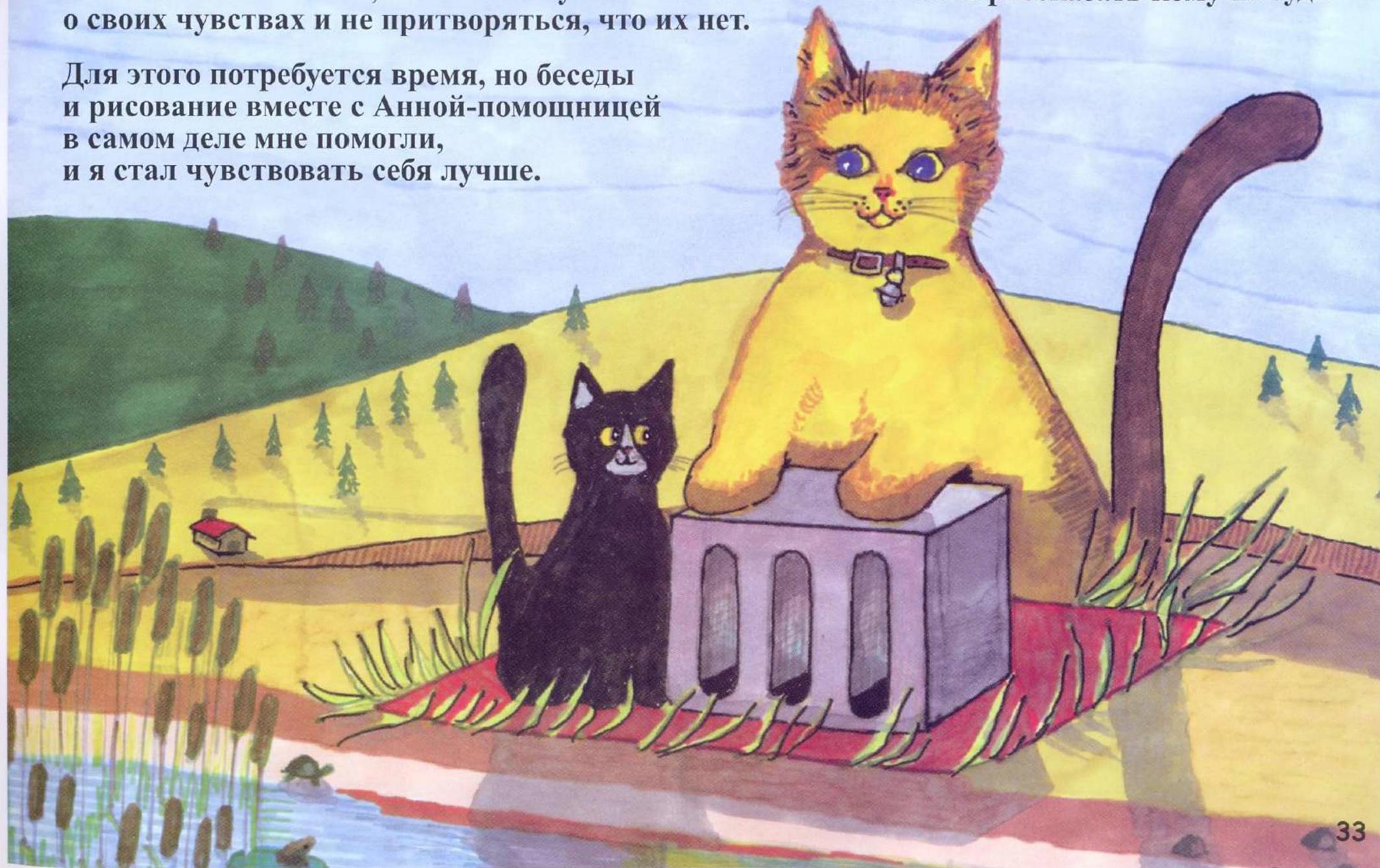
ТРАВМА
Бессилие
Безнадежность
Беспомощность

Я узнал, что мои чувства
не были странными
или глупыми,

и со мной
было все в порядке.
Я узнал,
что все мои
чувства были
нормальными.

Я также узнал, что травма сразу не проходит. Ты не можешь взмахнуть волшебной палочкой и пожелать, чтобы эти чувства исчезли. Очень важно рассказать кому-нибудь о своих чувствах и не притворяться, что их нет.

Для этого потребуется время, но беседы и рисование вместе с Анной-помощницей в самом деле мне помогли, и я стал чувствовать себя лучше.



То время, что я провел с Анной-помощницей не смогло вернуть все на свои места и стать таким, каким было до того плохого, грустного и страшного, но оно помогло мне рассказать мою историю и найти того, кто меня слушал.



Анна-помощница и я придумывали разные занятия, которыми я мог заниматься один и которые помогли бы мне чувствовать себя лучше.

Я могу:
говорить с теми, кому я доверяю,
играть с клубками ниток,
сидеть у кого-нибудь на коленях,
рисовать, играть с хвостом



или я могу лазить по деревьям,
ходить на прогулки,
прыгать и бегать.

Но что и в самом деле мне помогло, так это то, что Анна-помощница сказала мне, что вовсе я не Трусишка или Малютка. Она сказала: «Ты прошел через большие-большие испытания и выжил».

ТЫ ВЫЖИВШИЙ

Ты очень храбрый Смелый Барс.



Сейчас, когда я чего-нибудь очень боюсь, я думаю о том, как Анна-помощница сказала мне, что я храбрый и назвала меня Смелым Барсом, и от этого мне становится лучше.

Я знаю, что все не станет таким, каким было до ТРАВМЫ, но я знаю, что я могу с этим жить, и что я не одинок.



Я ВЫЖИЛ
и меня зовут Смелый Барс.