

**ПСИХОЛОГІЧНА
ТРАВМА:**

**ЯК ДОПОМОГТИ
ДИТИНІ**



НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»

ЦЕНТР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
«АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ З РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ І ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ
“СЛОВА ДОПОМАГАЮТЬ”»

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

Методичний посібник

Київ–2019

Психологічна травма: як допомогти дитині : Методичний посібник / Уклад. О. Залеська. — К. : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ. — 2019. — 48 с.

У книзі представлені матеріали про ознаки психологічної травми в дітей і поради, як упоратися з її наслідками. Матеріали розраховані на батьків, психологів, соціальних педагогів і вчителів.

Укладач:

Оксана Залеська, канд. психол. наук, рутер IAAP, член Київської групи розвитку IAAP.

Переклад з російської: *Віта Качай*.

Дизайн: *Марія Прийдан*.

ЗМІСТ

Розділ 1.	
Що відбувається із дошкільнятами	5
Розділ 2.	
Що відбувається зі школярами	13
Розділ 3.	
Що відбувається із підлітками	22
Від теорії до практики: долаємо кризу в іграх	
1. Вчимося знайомитися, проявляти себе та бути більш впевненими у спілкуванні	30
2. Вчимося усвідомлювати й безпечно проявляти свої відчуття і почуття	32
3. Вчимося розслаблятися і краще відчувати своє тіло	38
4. Вчимося «самоналаштовуватися»: ігри-медитації	43
Книги допомагають: читаємо і відновлюємося	46



Навчально-методичний посібник був підготовлений в рамках цивільного захисту та гуманітарної допомоги Європейського Союзу. Зміст матеріалів є виключно відповідальністю ГО «Слова допомагають» та не обов'язково відображає точку зору Європейського Союзу та/або ЮНІСЕФ.

- © Залеська О., укладання, 2017, 2019
- © Качай В., переклад, 2019
- © Національний університет «Кієво-Могилянська академія», 2017, 2019
- © ЮНІСЕФ, 2017, 2019
- © ГО «Слова допомагають», 2019
- © Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, макет, 2019

Коли трапляється нещастя, важко всім. Гіркі спогади, незрозуміння, дезорієнтація, розгубленість, біль... Впоратися із наслідками психологічної травми нелегко й дорослому. Що казати про дітей, адже в них ще менше знань, сили, життєвого досвіду. Саме тому батьки для них — найголовніші та перші помічники.

Як помітити, що з дитиною коїться щось недобре? Як підтримати її? Які слова сказати, які книги читати, у які ігри грати? У цій книзі ви знайдете інформацію про ознаки психологічної травми в дітей і поради, як впоратися з її наслідками.

Сподіваємося, що ця книга посприє вам допомогти своїй дитині.



Розділ 1.

Що відбувається із дошкільнятами



1. Безсилля та пасивність

Малюки знають, що самостійно не можуть захиститися. І коли трапляється нещастя, почуваються ще більш беззахисними. Іноді це проявляється в тому, що діти незвично спокійні або роздратовані. Але ж дитині так важливо знати, що її завжди захистять батьки.

Як реагувати?

- ✓ Заспокойте дитину, дайте їй можливість відпочити, поїсти і попити, запропонуйте пограти чи помалювати.
- ✓ Доповніть спонтанні дитячі малюнки чи ігри, пов'язані із травматичною подією, позитивними елементами, щоб дитина почувалася в безпеці.

- ✓ Запевніть дитину, що ви та інші дорослі її захистите.

Що робити?

- ✓ Частіше обіймайте дитину, тримайте її за руку, садіть собі на коліна.
- ✓ Переконайтеся в тому, що є безпечне місце, де дитина може пограти під наглядом.
- ✓ Простий приклад. Чотирирічна дівчинка будує будиночок із кубиків та грається в пожежу. Не слід боятися щось говорити в цій ситуації, просто постарайтеся змістити акценти. Запитайте, наприклад: «А можеш побудувати стіни так, щоб вогонь їх не торкнувся?» Так ви даєте зрозуміти, що стіни можна зробити товщими. Побудувавши більш міцніший «будиночок», дитина, імовірно, дійде висновку: «Вогонь нас не дістане!» Ви можете підтвердити: «Так, ця стіна міцна». А потім пов'язати цю ігрову ситуацію із вашим життям: «Ось і ми робимо багато всього, щоби бути в безпеці».



2. Загальна боязливість

Маленькі діти часто бояться залишатися на самоті, й іноді це набуває для всіх дуже хворобливих форм. Бояться бути зачиненими у ванній кімнаті чи туалеті, спати у своїй кімнаті й розлучатися з батьками взагалі. Адже діти вірять, що батьки чи інші дорослі (виховательки, нянечки, бабусі чи дідусі) завжди захистять їх і допоможуть.

Як реагувати?

- ✓ Будьте максимально спокійними, спілкуючись із дитиною. Намагайтеся не розмовляти з нею про свої страхи.
- ✓ Допоможіть їй повірити, що ви не залишите й захищатимете її.
- ✓ Нагадайте, що є люди, робота яких — захищати сім'ї, і що ваша сім'я у разі потреби також може розраховувати на їхню допомогу.

- ✓ Доступною мовою переконайте малюка в тому, що повернеться. Розповідайте, коли саме збираєтеся повернутися додому. Старайтеся не запізнюватися.
- ✓ Знайдіть можливість дізнатися про страхи дитини (вислухайте, якщо говорить, або розпитайте, якщо мовчить).

Що робити?

- ✓ Слідкуйте за тим, щоби дитина випадково не почула про ваші страхи й побоювання, коли розмовляєте по телефону або спілкуєтеся з іншими людьми.
- ✓ Не втомлюйтеся пояснювати: «Зараз небезпеки немає, і багато людей стараються зробити так, щоб у нас все було добре».
- ✓ Закликайте ділитися своїми почуттями та емоціями: «Підійди до мене, візьми за руку, якщо тобі страшно. Так я зможу дізнатися, що ти хочеш мені щось сказати».



3. Невпевненість у тому, що небезпека минула

Від дорослих, інших дітей або з теленовин маленькі діти можуть дізнатися про щось, що їх лякає. Потім вони можуть думати, що все це станеться знову й небезпека десь поруч з їхнім будинком.

Як реагувати?

- ✓ Навіть якщо це повторюватиметься щодня, не втомлюйтеся пояснювати ситуацію. Переконайтеся, що дитина вас розуміє, що всі слова їй знайомі.
- ✓ Постарайтеся з'ясувати, що саме дитина почула від інших, поясніть правильно і заспокойте.
- ✓ Якщо ви перебуваєте поза травматичною ситуацією, важливо пояснювати, що поруч небезпеки немає.

Що робити?

- ✓ Не втомлюйтеся пояснювати дитині, що все закінчилося, а ви — поза небезпекою.
- ✓ Покажіть на мапі або намалюйте, як далеко ви від того місця, де знаходилися. Говоріть: «Ну, бачиш? Нещастя трапилося там, а ми зараз тут, далеко, і нам нічого не загрожує».



4. Мовчання

Діти мовчать, не розповідають про свої почуття, переживання або зазнають труднощів, намагаючись сказати про те, що їх пригнічує.

Як реагувати?

- ✓ Опишіть їй можливі почуття, поясніть, що в складній ситуації діти можуть відчувати гнів, сум, занепокоєння з приводу безпеки батьків, друзів, братів і сестер.
- ✓ Не примушуйте дитину говорити.
- ✓ Поясніть, що вона завжди може до вас звернутися.

Що робити?

- ✓ Намалюйте прості «смайлики» для різноманітних почуттів на великих аркушах паперу. Розкажіть коротеньку історію про кожен «смайлик». Наприклад: «Пам'ятаєш, коли ти побачив, що будинок зруйнований, у тебе було таке ж стурбоване обличчя?»
- ✓ Можна сказати так: «Діти, так само, як і дорослі, дуже засмутовуються, якщо їхнього будинку більше немає».
- ✓ Дайте дитині матеріал для ігор і саморобок, щоб вона через них могла виразити свої почуття і емоції. Використовуйте емоційно забарвлені слова, щоб зрозуміти, що дитина відчуває: «Яка страшна картинка! Ти злякався, коли побачив вогонь?»



5. Побойовання того, що небезпечна ситуація може повторитися

У ситуаціях, коли щось нагадує дітям про пережите, вони можуть боятися повторення травматичної події.

Як реагувати?

- ✓ Поясніть різницю між подією і спогадами про неї.
- ✓ Постарайтеся оберегти дітей від контакту з речами, які можуть викликати в них неприємні спогади.

Що робити?

- ✓ «Хоча в каміні горить вогонь, це не означає, що будинок може спалахнути. Вогонь під контролем і не може нам зашкодити».
- ✓ Слідкуйте за тим, щоб дитина не дізналася зі ЗМІ про конфлікт і не побачила картинки, які могли б викликати спогади про нещастя.





6. Поганий сон

Боязнь залишатися вночі в своїй кімнаті або спати одному, страх в момент пробудження або кошмари.

Як реагувати?

- ✓ Перед сном побудьте з дитиною. Якомога частіше переконайте малюка, що він у безпеці.
- ✓ Приглушіть світло й дайте дитині можливість поспати з вами в ліжку якийсь час.
- ✓ Деякі діти вже цілком розуміють різницю між сном і дійсністю. Тому можна пояснити, що кошмари трапляються після перенесеної важкої події, а потім зникнуть.

Що робити?

- ✓ Слідкуйте за тим, щоб перед сном малюк не перезбуджувався. Розкажіть йому улюблену спокійну казку, погладьте по голові.
- ✓ Скажіть йому перед сном: «Сьогодні вночі можеш спати у нас, але вже завтра — у своєму ліжечку».
- ✓ Поясніть: «Кошмари походять від наших думок, коли ми боїмося, а не від реальних подій».
- ✓ Можна також сказати: «Після кожного кошмару настає ранок і новий день, де немає небезпеки. Спробуй згадати про це, якщо прокинешся вночі, — і від кошмару не залишиться і сліду».



7. Повернення до більш ранньої стадії розвитку

Ця реакція може проявлятися у смоктанні пальця, нічному нетриманні сечі, дитячій мові, бажанні посидіти на ручках.

Як реагувати?

- ✓ Поводьтеся якомога стриманіше, тому що така поведінка дитини після нещастя може зберігатися якийсь час.

Що робити?

- ✓ У разі нічного нетримання міняйте одяг і постільну білизну без коментарів. Не допускайте, щоб хтось критикував дитину, вказував на помилку або казав: «Та ти поводишся, як маленький!»



8. Нерозуміння того, що таке смерть

Діти дошкільного віку не розуміють, що мертвого не повернути, адже їм притаманне так зване «магічне мислення». Діти вірять, що це їхні думки або інша вигадана ними подія спричинила смерть. Наприклад, дитину може поранити втрата домашнього вихованця.

Як реагувати?

- ✓ Доступною для дитини мовою, використовуючи відомі їй поняття, чесно поясніть, що таке смерть. Цим ви позбавите малюка помилкових очікувань.
- ✓ Не применшуйте значення почуттів дитини. Цього не варто робити навіть з приводу втрати іграшки.

- ✓ Звертайте увагу на речі, які допоможуть зрозуміти, що хотілося б знати дитині. Відповідайте зрозумілими словами, цікавтеся, чи не хоче малюк дізнатися ще щось.

Що робити?

- ✓ Не позбавляйте дитину можливості взяти участь у громадських або релігійних ритуалах.
- ✓ Допоможіть малюкові попрощатися по-своєму, наприклад, намалювати картину, запалити свічку або прочитати молитву за померлим.
- ✓ «Ні, Шарика вже не повернути, але ми можемо думати, говорити і згадувати про те, яким він був чудовим псом».
- ✓ «Пожежник сказав, що Шарика ніхто не міг врятувати, і твоєї вини в цьому немає. Я знаю, що ти дуже за ним сумуєш».



Розділ 2.

Що відбувається зі школярами



1. Розгубленість

Після того, що трапилося, дитина почувається та поводить себе розгубленою, неуважною, розсіяною.

Як реагувати?

- ✓ Переконайтеся, що розгубленість пов'язана з якоюсь реальною загрозою.
- ✓ Відповідайте на всі запитання і реагуйте на поведінку дитини без роздратування.

Що робити?

- ✓ Коли б дитина не запитала, зрозумілими словами поясніть, що сталося. Уникайте деталей, які могли б її налякати.
- ✓ Нагадайте, що є люди, робота яких — захищати сім'ї. Поясніть, що ваша сім'я також може розраховувати на допомогу.
- ✓ Не втомлюйтеся говорити, що вашій сім'ї зараз нічого не загрожує.
- ✓ Розповідайте, що, на вашу думку, буде далі, а особливо щодо того, де дитина навчатиметься і житиме.
- ✓ Наприклад, можна сказати так: «Я знаю, інші діти говорять, що погані події можуть повторитися, але ми переїхали в інше місце, де набагато безпечніше».



2. Почуття відповідальності та вини

Школярі можуть звинувачувати себе в тому, що сталося. Звичай, вони не відразу діляться своїми переживаннями.

Як реагувати?

- ✓ Проявляйте терпіння, щоб дитина почала відкриватися вам і позбавлятися почуття вини.
- ✓ Створюйте атмосферу доброзичливості, щоб дитина могла висловити свої почуття.

Що робити?

- ✓ Допоможіть дистанціюватися. Поясніть: «Після такого нещастя багато дітей та дорослих теж думають, що все могло бути інакше, що цьому можна було запобігти. Але це зовсім не означає, що вони винні в тому, що сталося».
- ✓ Переконайте свою дитину в тому, що вона не винна, і поясніть їй, чому погана подія відбулася.



3. Постійний страх

Дитина боїться, що те, що трапилося, може повторитися знову, побоюється за свою безпеку і безпеку інших. Також страх можуть викликати спогади.

Як реагувати?

- ✓ Створіть таку атмосферу чи ситуацію, в якій дитина поділиться своїми побоюваннями.
- ✓ Постійно нагадуйте про те, що вона в безпеці.
- ✓ Постарайтеся зробити так, щоб дитина не бачила повідомлень про події в ЗМІ. Вона може почати боятися, що те, що трапилося, повториться.

Що робити?

- ✓ Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує їй про те, що трапилося. Це можуть бути люди, місця, звуки, запахи, відчуття і навіть час доби. А потім поясніть різницю між тим, що вже сталося, і тим, що нагадує про це зараз.
- ✓ Не втомлюйтеся говорити дитині про те, що їй нічого не загрожує. Повторюйте це стільки разів, скільки знадобиться.
- ✓ Скажіть дитині, коли відчуєте, що вона думає про нещастя: «Спробуй думати по-іншому: я засмутився, тому що почув різкий звук сирени на вулиці. Але ми знаходимося в місці, де немає конфлікту між озброєними людьми. І сирена може означати, що «швидка допомога» мчить рятувати людину».
- ✓ Змайструйте «коробочку проблем», куди дитина складатиме записки про те, що її хвилює. Виділіть час на те, щоб разом перечитувати ці записки, спільно знаходити відповіді на питання і розв'язувати побоювання.



4. Нав'язливі спогади

Дитина часто переказує те, що трапилося, а також відтворює це в іграх.

Як реагувати?

- ✓ Перш за все постарайтеся самі не турбуватися з цього приводу. Те, що дитина відтворює те, що трапилося в своїх історіях і рольових іграх, — абсолютно нормальна поведінка.
- ✓ Постарайтеся допомогти дитині приводити свої думки до позитивного результату. Нехай в іграх і малюнках результат завжди буде хорошим.

Що робити?

- ✓ Підкреслюйте, що така реакція — нормальна: «Я помітила, що ти у своїх малюнках дуже часто зображуєш те, що трапилося. А ти знаєш, що так роблять багато дітей?»
- ✓ Скеруйте діяльність в позитивне русло: «Ти міг би спробувати намалювати, як виглядатиме наш будинок, коли ми його знову побудуємо. Так ми зможемо краще його собі уявити і навіть зробити креслення!»



5. Невміння контролювати почуття

Дитина може боятися того, що вона не справляється зі своїми почуттями, погано керує ними.

Як реагувати?

- ✓ Знайдіть для дитини надійне місце, де вона могла би висловлювати свої почуття: страх, лють, сум, роздратування, агресію, відчай. Дозвольте своїй дитині виплакати, посумувати!

- ✓ Старайтеся терпляче ставитися до проявів слабкості.
- ✓ Не проявляйте очікувань, що дитина зберігатиме мужність та силу духу.

Що робити?

- ✓ Донесіть, варіюючи залежно від ситуації, думку: «Коли трапляються страшні речі, люди дуже хвилюються. Це абсолютно нормально. Будь-яка людина може впасти у гнів, смуток та відчай. Коли ти це відчуваєш, можна посидіти, вкритися пледом і почекати, поки не стане легше».



6. Проблеми зі сном, безсоння

Діти часто прокидаються від тихого звуку і довго не можуть заснути. Їхній сон сповнений кошмарів, а прокинувшись, вони почувуються втомленими. Невиспана дитина погано зосереджується на уроках і стає дратівливою.

Як реагувати?

- ✓ Старайтеся не нервувати з цього приводу: це нормальна реакція на стрес і ви зможете разом впоратися з нею.
- ✓ Запасіться терпінням і пояснюйте, як впоратися зі страшними снами, — стільки, скільки потрібно.

Що робити?

- ✓ Постарайтеся зробити так, щоб дитина розповіла про свої кошмари. Поясніть, що кошмари трапляються, але обов'язково проходять. Не варто розпитувати про подробиці снів.
- ✓ У такий тривожний час ви можете спати разом. Постійно давайте зрозуміти, що ви поруч, а дитина — в безпеці. Можливо, вона заспокоїться, якщо ви просто обіймете її!
- ✓ Згодом у спокійній атмосфері обговоріть, коли ви повернетесь до звичного способу вкладання і сну. Щоб полегшити відвикання від вашої присутності, можна посидіти поруч з ліжечком, коли дитина засинає.
- ✓ Обов'язково попросіть, щоб вона говорила вам, коли знову стане страшно.
- ✓ Не втомлюйтеся говорити: «Так, це був страшний сон. Давай-но подумай про приємні речі, щоб вони тобі більше наснилися. Спробуй заснути, а я погладжу тебе по спинці».



7. Агресивність і занепокоєння

Ви помічаєте зміни в поведінці: дитина незвично агресивна або проявляє підвищену занепокоєність.

Як реагувати?

- ✓ Допоможіть організувати активний відпочинок: нехай дитина якомога більше рухається. Так їй буде легше відволіктися від своїх почуттів і впоратися з фрустрацією.

- ✓ Ставтеся до проявів агресії, жорстокості або занепокоєння максимально терпляче.

Що робити?

- ✓ Говоріть: «Я знаю, що ти не хотів грюкати дверима. Кожен, хто пережив таке, може відчувати напади гніву. Я знаю, що з ним важко справлятися».
- ✓ Пропонуйте інші форми прояву емоцій: «Підемо погуляємо? Іноді буває корисно походити, змінити оточення. Знаєш чому? Це дозволяє впоратися із сильними почуттями. Дорослі теж так роблять, тож ходімо разом».



8. Болі у тілі

Дитина скаржиться на головний біль, біль у животі та м'язах. І ви розумієте, що видимих причин для цього немає.

Як реагувати?

- ✓ З'ясуйте, чи є медична причина. Якщо немає, то заспокойте дитину і переконайте її, що така реакція є нормальною.
- ✓ Розумно реагуйте на скарги немедичного характеру.
- ✓ Якщо ви приділятимете їм занадто багато уваги, то симптоми можуть посилитися.

Що робити?

- ✓ Переконайтеся, що дитина достатньо багато спить, правильно харчується, п'є багато води і достатньо рухається.
- ✓ «Може, присядемо там? Скажи, коли почуватимешся краще, тоді ми пограємо в карти».



9. Замкнутість

Спостерігаючи за тим, як дорослі реагують на нещастя, діти не хочуть додатково навантажувати батьків своїми проблемами.

Як реагувати?

- ✓ Створіть доброзичливу атмосферу або ситуацію, в якій буде можливість поговорити про почуття.
- ✓ Залишайтеся якомога спокійнішими, щоб не посилювати замкнутість дитини.

Що робити?

- ✓ Намагайтеся більше розмовляти з дитиною про її справи (не задовольняйтесь лаконічним «нормально», адже за цим може стільки стояти!): «Як ти провів сьогодні день? Що було в школі? З ким ти спілкувався?»
- ✓ Якщо ви відчуваєте або розумієте, що в школі щось сталося (хтось образив, щось не виходить з уроками, зауваження вчителя, бійка), постарайтеся дізнатися про те, що трапилося і підтримати дитину: «Ти на когось сьогодні ображався? А що сталося? Наступного разу, я впевнена, у тебе все вийде, не в усіх і не завжди все виходить з першого разу».
- ✓ Якщо щось трапилося з вами, постарайтеся розвіяти побоювання дитини: «Так, у мене зламана кісточка, але лікар її перев'язав і мені вже краще. Напевно, ти злякався, коли побачив, що я поранився(-лась)?»



10. Занепокоєність з приводу інших жертв

Знаючи про те, що події, які трапилися, торкнулися багатьох, дитина може непокоїтися і хвилюватися з приводу інших людей.

Як реагувати?

- ✓ Підтримайте конструктивну діяльність дитини: якщо вона прагне допомагати іншим, нехай робить це, але не бере на себе відповідальність за те, що трапилося.

Що робити?

- ✓ Допоможіть дитині знайти заняття, які б відповідали її настрою і були б важливими. Наприклад: розчистити шкільне подвір'я від уламків, координувати збір коштів або необхідних речей для постраждалих.
- ✓ Якщо дитина хоче допомогти своєму другу чи подрузі, запропонуйте запросити їх на гостину.





Розділ 3

Що відбувається із підлітками



1. Почуття сорому та провини

Підліток гостро відчуває свою відповідальність за те, що ніяк не зміг взяти участь у вирішенні проблеми.

Як реагувати?

- ✓ Створіть комфортні умови, щоб обговорити травматичну подію і почуття дитини.
- ✓ Підкресліть, що її почуття — абсолютно нормальні і більшість дорослих часто відчуває те саме.

- ✓ Скорегуйте почуття надмірної відповідальності і провини: поясніть, що дійсно можна було зробити, а що — ні.

Що робити?

- ✓ «Багато хто — і дорослі теж — відчуваються так само, як ти, вони дратуються і звинувачують себе в тому, що більше нічого не могли зробити. Ти не винен. Пам'ятаєш, навіть інші люди тут говорили, що ми нічим не могли допомогти».



2. Страх бути «ненормальним»

У підлітковому віці діти дуже вразливі. Вони особливо гостро бояться бути не такими, як усі, і через це неохоче розповідають про власні страхи. Тавро «ненормальний» — це найгірше, що може почути підліток.

Як реагувати?

- ✓ Допоможіть підлітку зрозуміти, що всі його почуття **нормальні**.
- ✓ Підтримуйте його відносини з членами сім'ї і однолітками, щоб він міг отримувати підтримку.

Що робити?

- ✓ Говоріть: «Я відчував(-ла) себе так само. Я боявся(-лася) і почувався(-лася) безпорадним(-ою). Це нормально! І більшість людей, коли з ними трапляється нещастя, навіть якщо вони зовні спокійні, відчуваються так само».
- ✓ Вигадайте способи допомогти дитині більше спілкуватися з друзями: «Я поповнила твій мобільний. Чому б тобі не подзвонити до Міши і не запитати, як у нього справи?»
- ✓ Прищеплюйте навичку піклуватися і отримувати любов від близьких: «Велике спасибі, що пограв із сестричкою. Їй вже набагато краще. Вона дуже цінує, що такий дорослий брат звертає на неї увагу».



3. Нестриманість у поведінці

Зловживання алкоголем і наркотиками, ризиковані сексуальні практики, поведінка, що провокує нещасні випадки.

Як реагувати?

- ✓ Допоможіть підлітку зрозуміти, що нестримана поведінка є дуже небезпечним способом вираження почуттів (наприклад, гніву) в першу чергу для нього самого. Адже ситуацію це ніяк не змінить, а йому зашкодить, і потім вже доведеться долати труднощі, пов'язані з ризиковою поведінкою, і самі наслідки пережитого.
- ✓ Обмежте доступ до алкоголю і наркотиків.
- ✓ Поговоріть про небезпеки ризикованої сексуальної поведінки.
- ✓ Попросіть підлітка повідомляти, куди він йде і що хоче зробити. Важливо розуміти, що такий додатковий контроль не повинен тривати постійно.

Що робити?

- ✓ Поясніть: «Більшість підлітків — і деякі дорослі — втрачають над собою контроль після нещастя і впадають у лють. Їм здається, що алкоголь чи наркотики допомагають і знімають біль. Але після того, як сп'яніння проходить, все повертається. Те, що ти відчуваєш, — абсолютно нормально, але вдаватися до крайнощів не варто. Адже так проблему не вирішити, від болю не позбутися».
- ✓ Попросіть підлітка більше повідомляти про свої плани: «У цей період важливо, щоб я знав(-ла), де ти знаходишся і як до тебе додзвонитися». Переконайте дитину, що цей додатковий контроль потрібен лише на деякий час, поки ситуація не нормалізується.



4. Страх, що подія повториться

Події, які асоціюються з нещастям, можуть викликати у підлітка як погані спогади, так і страх повторення того, що сталося.

Як реагувати?

- ✓ Створіть таку атмосферу чи ситуацію, в якій дитина поділиться своїми побоюваннями. Давайте чесну реальну інформацію.
- ✓ Постійно нагадуйте про те, що всі ви зараз у безпеці.
- ✓ Постарайтеся зробити так, щоб підліток не бачив багато повідомлень про подію в ЗМІ. Вони посилюють страх і викликають погані спогади.

Що робити?

- ✓ Допоможіть дитині зрозуміти, що саме нагадує їй про те, що трапилось. Це можуть бути люди, місця, звуки, запахи, відчуття і навіть час доби. Поясніть різницю між тим, що вже трапилось, і тим, що нагадує про це зараз. Розкажіть про те, як

важко втриматися від страху, якщо щось нагадує про те, що трапилося. Переконайте дитину не піддаватися емоціям і намагатися мислити раціонально.

- ✓ Поясніть, як справлятися з поганими спогадами: «Якщо тобі щось нагадує про те, що трапилося, ти можеш спробувати сказати собі: «Зараз мені сумно, тому що я згадав(-ла) про нещастя, але тепер все інакше, тому що я знаходжуся в безпеці і все змінилося».
- ✓ Поясніть підлітку, що повідомлення про подію в ЗМІ можуть викликати страх того, що вона повториться: «Якщо дивитися новини, можна зробити собі ще гірше, тому що вони показують одні й ті самі картинки. Давай вимкнемо телевизор?»



5. Зміна у відносинах з людьми

Зміна трапляється раптово: підлітки можуть віддалятися від батьків, сім'ї та однолітків, різко реагувати на поведінку батьків у кризовій ситуації.

Як реагувати?

- ✓ Закликайте підлітка бути терпимим до різних реакцій членів сім'ї на нещастя.
- ✓ Визнайте і власні почуття (даючи таким чином зрозуміти, що не відмовляєтесь від відповідальності за них): різкість, гнів, нестриманість, роздратування, неадекватні реакції та інші сильні прояви почуттів і емоцій.
- ✓ Не втомлюйтеся пояснювати, що всі наразі перебувають у не зовсім адекватному стані. Але якщо постійно давати волю емоціям, то можна серйозно зіпсувати стосунки з родичами і друзями. Тоді як саме вони дають необхідну підтримку після того, що сталося.

Що робити?

- ✓ Збирайтеся частіше всією сім'єю і говоріть про те, як ви почуваетесь. Скажіть: «Знаєте, вся ця наша занудність та самокопання — абсолютно нормальні після того, що ми пережили. Мені здається, ми чинимо дуже правильно. Добре, що ми тримаємося разом. Так нам легше буде пережити те, що трапилося».
- ✓ Важливо схвалювати витримку і терпіння старших дітей (це допомагає і вам!): «Ти молодець, що залишався спокійним, коли цієї ночі кричав твій брат. Адже я знаю, що він тебе теж розбудив».
- ✓ Називайте свої емоції, говоріть про них чесно: «Я хотів(-ла) би вибачитися за те, що так різко обійшовся(-лась) з тобою вчора. Я працюватиму над тим, щоб зберегти спокій».





6. Радикальні зміни в налаштуваннях

Підліток, який до цього не виявляв бажання із ким-небудь боротися, починає розповідати про помсту або активно схвалювати насильство. Або починає радикально протилежно оцінювати якісь події, людей або трактувати художні образи.

Як реагувати?

- ✓ Поясніть, що зміни в налаштуваннях людей, які пережили таке нещастя, трапляються дуже часто. З часом людина повертається до своїх попередніх поглядів та думки.

Що робити?

- ✓ Поясніть все відверто і чесно: «В усіх нас велике нещастя. Коли трапляються такі події, всі люди відчувають страх, виходять із себе, навіть хочуть помститися. Зараз це здається неймовірним, але через певний час ми всі знову почуватимемося краще і повернемося до нашого звичного життя».



7. Спроба почати доросле життя

Дитина висловлює або демонструє бажання завчасно почати доросле життя: наприклад, кинути школу або одружитися.

Як реагувати?

- ✓ Постарайтеся переконати підлітка відкласти такі важливі рішення. Вселіть в нього почуття впевненості, наприклад, розповідаючи про те, чого він може досягти, якщо розвиватиме якісь свої здібності.

Що робити?

- ✓ Поясніть: «Я знаю, що ти думаєш кинути школу і знайти роботу, щоб підтримувати нас грошима. Але зараз не варто робити такі серйозні кроки. Адже рішення, ухвалені зопалу, під тиском сильних емоцій, часто виявляються неправильними і можуть нашкодити твоєї долі. Криза — не найкращий час для кардинальних змін».



8. Турбота про інших жертв і родини

Знаючи про те, що в біді опинилося багато людей, серед яких, можливо, є і родичі, і друзі, підліток може забажати допомогти їм.

Як реагувати?

- ✓ Підтримайте альтруїзм дитини: якщо вона прагне допомагати іншим, нехай робить це, але не бере на себе відповідальність за те, що трапилося.

Що робити?

- ✓ Допоможіть знайти заняття, які відповідали б настрою підлітка і були б дійсно важливими для оточуючих. Наприклад: розчистити шкільне подвір'я від уламків, координувати збір коштів або необхідних речей для постраждалих.



ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ: ДОЛАЄМО КРИЗУ В ІГРАХ



1. Вчимося знайомитися, проявляти себе та бути більш впевненими у спілкуванні

«Пелюстки ромашки»

Мета гри: Навчитися розповідати про себе, проявляти себе, а також дізнаватися щось цікаве і нове про членів сім'ї або друзів.

Опис: Усім учасникам гри пропонується написати і розповісти про те, що вони люблять. Для цього кожному дається папір, що нагадує пелюсток ромашки. На ньому всі записують відповіді на запитання. Потім можна об'єднатися в пари (у кожній парі дорослий і дитина або, якщо зібралось декілька дітей, то на групи по 2–3 людини) і обговорити описане.

Інструкція: Можна почати так: «На світі є те, що любиш тільки ти. Ось тут ти зможеш описати словами або намалювати все найулюбленіше». Ви можете запропонувати дітям пофантазувати або підготувати запитання заздалегідь. Ось якими можуть бути запитання:

Моя улюблена пора року _____

Моя улюблена тварина _____

Моє улюблене місце _____

Мій найкращий друг _____

Мій улюблений вид спорту _____

Моя улюблена книга _____

Моє улюблене заняття _____

Мій улюблений фільм _____

Моя улюблена телепередача _____

Мій улюблений одяг _____

Моя улюблена музика _____

Моя улюблена пісенька _____

Моя улюблена гра _____

Мій улюблений колір _____

Мій улюблений звук _____

Моя улюблена іграшка _____

Моя улюблена страва _____

Мій улюблений запах _____

Коли закінчиться час для заповнення «пелюстки», об'єднайтеся в групи по 2–3 людини і поділіться своїми записами, тобто розкажіть одне одному про те, що ви любите понад усе в житті. А потім із цих «пелюсток» можна склеїти велику ромашку (наприклад, на великому ватмані), а посередині вклеїти фотографію вашої сім'ї або групи (дітей в класі, друзів). Ромашка нагадуватиме про те, що любите ви, ваші діти і друзі, і допомагатиме вам планувати дозвілля і розваги.

«Я хвалюся»

Мета: Розвиток у дітей інтересу до себе, навичок приймати себе, усвідомлювати себе та інших як унікальних людей.

Опис: Зібравшись усією сім'єю, наприклад, за чаєм, запропонуйте дітям назвати по 2–3 справи, які вони можуть робити краще за інших.

Інструкція: Можна почати так: «Кожна людина вмє робити щось краще за інших. Але нерідко оточення навіть не здогадується про це, буває, що навіть у рідній сім'ї. Давайте уважно вислухаємо одне одного, і побачимо, як багато ми всі разом уміємо».



2. Вчимося усвідомлювати й безпечно проявляти свої відчуття і почуття

«Вгадай настрої»

Мета: Навчитися розрізняти почуття і думки людей за виразом обличчя.

Опис: Запропонуйте порозглядати картинки, на яких зображені персонажі з різними виразами обличчя. Потрібно визначити, що відчувають герої. Потім роздайте дітям картки або декілька карток з певним «настроєм», щоб вони відгадали, яку емоцію відображає персонаж на картинці. Попросіть дітей показати цю емоцію за допомогою міміки та жестів. Інші учасники (члени сім'ї чи друзі) повинні відгадати той настрій, який передає дитина.

Інструкція: «Зараз я покажу картинку, на якій зображені персонажі з різним настроєм. Спробуймо відгадати, які це настрої, а потім назвемо їх. Добре, а тепер я роздаватим укартки. Уважно подивіться на них і визначте, який настрій зображено. Нікому не показуючи, подумайте, як ви покажете цей настрій за допомогою міміки та жестів. Ну що ж, почнімо. Відгадайте, який настрій показую я! А тепер ваша черга».

«Дзеркало»

Мета: навчитися по-різному проявляти свої почуття, а також відчувати настрої іншого.

Опис: Учасники об'єднуються в групи по двоє, кожен з них по черзі грає роль «дзеркала», в якому відображаються емоції і почуття іншого.

Інструкція: «Зараз ми пограємо в «Дзеркало». Об'єднайтеся в пари, станьте навпроти одне одного. Один з вас буде «дзеркалом», інший повинен показувати різні емоції та почуття. Той, хто грає «дзеркало», точно повторює рухи партнера».

«Намалюй настрої»

Мета: Навчитися виражати свої емоції через малюнок.

Опис: Запропонуйте дитині на папері, олівцями або фарбами виразити свій настрій, тобто намалювати його.

Інструкція: «Сьогодні незвичайний день і незвичайне завдання. Зараз ми малюватимемо... настрої. Такого ми з тобою ще не робили, правда ж? Спробуймо зробити це! Беремо папір, олівці чи фарби, намагаємося визначити свій настрій і починаємо його малювати!»

«Джеберіш»

Мета: Усунення психологічного дискомфорту, агресії, формування вміння розуміти і враховувати позицію іншої людини, безпечний прояв негативних почуттів.

Опис: Розкажіть дитині про чудесну мову, якою можна сказати все, що думаєш, — і погане, і хороше, посваритися і помиритися. Ця мова називається «джеберіш». І кожен легко може її вивчити.

Інструкція: Навчіть розмовляти «джеберішом»: «Я знаю, що ми зараз посварилися і ти намагаєшся стримувати свої почуття і емоції. Я теж. Спробуймо їх виразити таємною мовою, якою можна сказати все-все! І погане, і хороше. А потім помиритися! Цю мову дуже легко вивчити — просто вмикай фантазію! Дивись, як це роблю я: «Хар-р! Я-я-я-я! Куздра-шудра! Трат-т! Трат-т! Трат-т! Дур-р-р! Мур-р-р! Фур-р-р!»

«Рик дракона»

Мета: Усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Опис: Гра схожа на «Джеберіш». Тільки в якості таємної мови використовуються звуки розгніваного дракона. Погарчіть одне на одного, щоб «прогарчати роздратування».

Інструкція: Поясніть прості правила та продемонструйте, як гарчати: «Зараз ми з тобою як два вогнедишні дракони! Посварилися. Що ж нам робити? А ось що: сказати про це. Але не так, як ми зараз говоримо, а як дракони. Погарчімо. Почнеш?»

«Так – ні»

Мета: Усунення психологічного дискомфорту, агресії, безпечний прояв негативних почуттів.

Опис: Якщо дитині в якийсь момент важливо опиратися всьому, що ви говорите, спробуйте пограти в «так – ні».

Інструкція: Розкажіть, як гратиме: «Гайда спробуємо класну гру. На все, що я говоритиму, відповідай «ні». А потім поміняємося ролями. Ну що, почнемо?»

«Компліменти»

Мета: Розвиток уміння помічати позитивні сторони інших людей, вміння говорити компліменти.

Опис: Станьте напроти одне одного. Спочатку дорослий говорить компліменти дитині, а потім — дитина дорослому. На комплімент слід відповідати: «Спасибі, я знаю».

Інструкція: «Стань, будь ласка, напроти мене. Почнемо гру з мене. Спочатку я кажу тобі комплімент або те хороше, що вважаю за потрібне, а потім ти мені».

«Мішечок успіхів»

Мета: Розвиток вміння помічати позитивні сторони інших людей, а також власні. Уміння знаходити позитив у подіях власного життя, більше концентруватися на ньому.

Опис: Придумайте спеціальну ємність (коробочку, сумочку або мішечок), куди кожен в родині може покласти записочку з описом хорошої події, вчинку чи досягнення. В кінці тижня відкрийте мішечок успіхів і за чаєм прочитайте все написане. Жартувати можна і навіть потрібно!

Інструкція: Розкажіть про мішечок успіхів у вашому домі: «Скажи, правда — ми часто дуже скоро забуваємо, що доброго ми зробили протягом дня або навіть тижня, а також що хорошого з нами сталося? А давай-но щовечора кожного дня писати невелику записочку і кидати її в спеціальний «мішечок успіхів»? У записочку потрібно вписати будь-які події або справи, які ти вважаєш хорошими або приємними. Мішечок стоятиме ось тут. Я теж запишуватиму свої успіхи або хороші події. А в неділю вранці за сніданком відкриємо мішечок, прочитаємо записочки і обговоримо всі наші справи. Як тобі?»

«Послухаємо тишу»

Мета: Розвиток уміння слухати, тренування спостережливості.

Опис: Учасники зручно розташовуються колом, заплющують очі і «слухають тишу». Потрібно постаратися почути якомога більше різних звуків. Потім усі розплющують очі і діляться тим, що почули.

Інструкція: «Влаштуйтеся зручніше, заплющте очі і послушайте, що відбувається навколо вас, постарайтеся не розмовляти, не шуміти. Коли ведучий скаже (хто хоче бути ведучим?), тихенько розплющуйте очі. І ми обговоримо, хто що почув у тиші».

«Дражнилки»

Мета: Навчитися виявляти агресію соціально прийнятним способом, через гру. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Опис: Діти та дорослі у вільному порядку рухаються по кімнаті й «дражняться»: показують одне одному гримаси (смішні, злі, образливі тощо). Важливо, щоб ведучий виконував вправу разом з дітьми, так само показував гримаси і підтримував вільний, ігровий настрій.

Інструкція: Починайте розповідати та показувати, як грати: «Ми зараз пограємо в «Дражнилки». Гра дуже проста, але іноді деяким людям дуже важко в неї грати. Для цього потрібно вільно рухатися по кімнаті, і, не зупиняючись, показувати гримаси, дражнити одне одного. Ось так! Спробуємо?»

«Редиска і огірок»

Мета: Навчитися виражати агресію соціально прийнятним способом, через гру.

Опис: Можна влаштувати сеанс дражнілок і обзивалок, але використовуючи тільки назви різних овочів і фруктів.

Інструкція: Запропонуйте дитині пообзиватися. Але незвичайним способом: «Я розумію, іноді хочеться назвати когось поганим словом. І навіть тобі мене, а мені — тебе. Спробуймо висловити наші образи через назви овочів або фруктів. Наприклад: «Гей ти, банане! А ти — редиска! Твоя черга, говори!»

«Маленькі капості»

Мета: Вираження агресії соціально прийнятним способом, через гру. Можливість обговорити ситуації, коли виникає злість і образа.

Опис: Діти та дорослі у вільному порядку рухаються по кімнаті і влаштовують одне одному «маленькі капості» (легенько щипають, смикають за кіски, ляпають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

пають, смикають за кіски, ляпають одне одного тощо). Важливо, щоб ведучий виконував цю вправу разом з дітьми.

Інструкція: «Пограємо в «Маленькі капості». Для цього потрібно вільно пересуватися по кімнаті і робити одне одному невеликі пустотливі капості, наприклад, легенько щипнути, полоскотати, смикнути за косичку, ляскнути тощо. Але не забувайте, що капості мають бути легкими і веселими. Спробуйте бути винахідливими і фантазувати».

«Чарівний дощ»

Мета: Активізація уяви, можливість виразити агресивні почуття в безпечних обставинах.

Опис: Для гри необхідні газети і яскраві журнали. Гра складається з трьох етапів. Перший етап: запропонуйте дітям взяти собі кілька журналів і газет. Потім вирішіть, за який час газети будуть розірвані на дрібні шматочки (але не більше 3–4 хвилин). За сигналом потрібно зупинитися. Другий етап: разом з дітьми визначте проміжок часу, коли можна всмак покидати шматочками одне в одного, а також підкидати їх вгору, влаштовуючи «чарівний дощ». За сигналом потрібно зупинитися і перейти до третього етапу. Знову ж таки, за обмежений час потрібно зібрати всі шматочки в спеціальний пакет. У грі дуже допоможе звуковий таймер. Потім зі шматочків можна зробити якісь аплікації та колажі.

Інструкція: Поясніть учасникам особливості всіх етапів гри: «Виберіть собі кілька журналів і газет. Ці газети і журнали необхідно порвати на дрібні шматочки. Але спочатку ми повинні визначити час, за який це потрібно зробити. Починаємо за сигналом. Це перший етап гри. Потім за цей же час ви можете кидатися шматочками одне в одного, скуйовджувати їх в кульки, розкидати навколо. Дивіться, це виглядає як дощик! Це другий етап гри. А тепер третій етап. За який час ви зможете це прибрати? Визначили? Починаємо: нумо швидко позбираємо всі шматочки в цей пакет!»



3. Вчимося розслабитися та краще відчувати своє тіло

«Обіймочки»

Мета: Емоційне згуртування сім'ї, встановлення глибшого емоційного контакту через тілесні відчуття.

Опис: Один учасник ніжно обіймає другого, третій — їх обох, наступний — вже трьох. Так відбувається доти, поки всі разом не об'єднаються в одні великі «обійми».

Інструкція: «Зараз ми з вами спробуємо обійнятися всі разом. Для цього спочатку обіймуться двоє, тепер до них нехай приєднається третій, потім четвертий... Розпочнімо!»

«Дотик»

Мета: Розвиток уміння відчувати іншу людину через дотик.

Опис: Один з учасників сідає в центрі кола, наприклад, на стілець, очі його заплющені, учасники по черзі підходять до нього і торкаються до його рук, а він має визначити, хто саме до нього доторкнувся.

Інструкція: «Зараз ми з вами будемо впізнавати одне одного через дотики. Одна людина сідає в центрі кола, зав'язуємо їй очі. Будь уважний, зараз до тебе по черзі доторкнуться всі учасники гри. Твоє завдання — вгадати, хто до тебе доторкнувся, і назвати його по імені».

«Два баранчика»

Мета: Відчути дух суперництва.

Опис: Учасники об'єднуються в пари, опускаються на коліна, спираючись руками в підлогу навпроти одне одного. Потім впираються плечем у плече і намагаються зрушити одне одного з місця.

Інструкція: «Сьогодні ми пограємо в «Два баранчика». Кожен вибирає, з ким він буде в парі. Тепер опустіться на коліна і упріться плечем в плечем одне в одного. Спробуйте зрушити одне одного з місця, як два впертих баранчика».

«Готуємо піцу»

Мета: Зняти фізичне й емоційне напруження.

Опис: Ви можете робити масаж дитині так, нібито готуючи піцу. Спочатку розминаєте «тісто»: добре, ретельно масажуйте кожну частинку спини, потім розкачайте великий млинець і робіть начинку. Коли піца готова, її відправляють у «піч»: той, хто робив масаж, розтирає долоні і кладе їх партнерові на спину між лопатками. Протягом хвилини він тримає руки, не відриваючи, немовби «запікаючи піцу».

Інструкція: Роблячи масаж, розповідайте про піцу: «Зараз ти побудеш «тістом», з якого я пектиму піцу (*почніть м'яко, обережно розминайте м'язи спини, не квапливо углиблюючи свої рухи, рухаючись поступово і добре пропрацьовуючи кожну частинку спини*). Адже потрібно приготувати м'яке, еластичне тісто, без єдиної грудочки!» Потім розкачайте «великий млинець» і готуйте начинку: активно запитуйте у дитини, що б вона хотіла туди покласти. Коли начинка готова, розтрітьсвоїдолоні до появи тепла і покладіть їх на ділянку між лопатками, потримайте їх там хвилину.

«Повелитель погоди»

Мета: Розслаблення, зняття фізичного та емоційного напруження.

Опис: Хтось стає «повелителем погоди», а хтось має опинитися «місцем погодних умов». «Місце погоди» лягає, стоїть або сидить, обпершись на спинку стільця, а «повелитель» робить масажні рухи по спині, супроводжуючи певним текстом. Рухи створюються під історію переходу сонячної погоди в дощову, грозову, вітряну, а потім знову сонячну.

Інструкція: «Починати потрібно з сонечка, приємного тепла (цьому відповідають легенькі, погладжувальні дотики). Потім з'являється вітерець, він стає все сильніше, наганяє хмари (дотики стають динамічнішими, переходять в кругові рухи руками по всій поверхні спини). Потім небо темніє, гримить грим, починається дощик, він посилюється, перетворюється у зливу, гримить гроза (рухи посилюються, це вже удари, щипки, стрімкі кругові рухи). Поступово природа заспокоюється, небо ясніє, з'являється сонечко, а на небі — веселка (рухи знову стають ніжними, лагідними, погладжувальними). Можна говорити приблизно так: «Зараз гарна погода, світить сонечко, співають пташки, віє легкий вітерець... Він стає сильнішим, гойдаються дерева, починається справжній ураган! І ось великі краплі дощу змивають все на своєму шляху, потім дощ вщухає, вітер стихає, дощ припиняється... І ось знову співають пташки, а на небі з'являється веселка».

«Дерево і лось»

Мета: Емоційна і фізична розрядка.

Опис: Когось називаємо «деревом» (ймовірніше, дорослого), а когось — «лосем». Дерево уявляє собі, які у нього гілки, стовбур, як міцно воно стоїть на землі. Лось уявляє, який він: молодий чи дорослий, як почуввається. Потім лось хоче почухати роги і ноги об дерево. Потім гравці міняються ролями. Наприкінці важливо поділитися враженнями і відчуттями, яким був лось, яким — дерево, які відчуття в них виникали.

Інструкція: «Уявімо, що я — дерево, а ти — лось. Дерево міцно тримається у землі, а лось хоче почухати спинку, боки, роги об дерево, побуцати і пощипати його. Потім міняємося ролями!»

«Автомийка»

Мета: Активізувати уяву. Навчитися висловлювати агресію соціально прийнятним способом. По суті, це той самий масаж, одягнений в ігрову форму (масажується ділянка між лопатками). Гра так само знімає напруження у батьків, вони перестають соромитися дотиків.

Опис: Учасники сідають навпочіпки навпроти одне одного, утворюючи коридор, який і є мийкою. Один з учасників присідає навпочіпки на початку коридору і уявляє себе якимось автомобілем. Він розповідає, якої марки автомобіль, якого кольору, якого року випуску, який ремонт потрібен, яким є ступінь забруднення, в яких місцях необхідно особливо ретельно вичистити тощо. Після цього машина рухається через коридор, а коридор відмиває її, чистить за допомогою різноманітних масажних рухів. Після того, як учасник пройде весь коридор, він стає в кінці, а через мийку проходить наступний автомобіль. Можливі модифікації: наприклад, посудомийна машина або хімчистка.

Інструкція: «Нам потрібно об'єднатися в пари і присісти навпочіпки навпроти одне одного, утворюючи коридор. Коридор — це автомийка. Хто перший буде автомобілем? Розкажи, якої ти марки, якого кольору? А який рік випуску? Тобі потрібен ремонт? А в яких місцях тебе потрібно помити найбільше? В'їжджай в наш коридор, а ми тебе помиемо і почистимо, як ти замовляєш! Ставай тепер в кінець коридору, адже кожен з нас теж хоче побути автомобілем».

«Солдатики»

Мета: Акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення. Гра дає глибоке розслаблення, знімає напругу і стрес.

Опис: Запропонуйте дитині поекспериментувати з різними відчуттями: спочатку сильне напруження і відсутність будь-якого руху — «як солдати на посту». Потім, навпаки: максимальне розслаблення, ніби «листочки хитаються на вітрі».

Інструкція: «Зараз ми будемо експериментувати! Чергуватимемо відчуття дуже сильної напруги і максимального розслаблення. За командою «солдати» випрямлятимемося, сильно-сильно напружуватимемо всі м'язи, не ворухитимемося і нічого не говоритимемо! За командою «відміна» ми повинні розслабитися і хитатися, як маріонетки на мотузочках. Коли хитатимемося, вже можна вимовляти різні звуки». Повторіть кілька разів, чергуючи команди.

«Метелики»

Мета: Акцентувати різні тілесні відчуття, контраст напруження і розслаблення.

Опис: Запропонуйте дитині краще пізнати такі відчуття: спочатку активності та руху, ніби «метелики пурхають», а потім — пасивності, завмирання, тобто «метелик сів на квітку».

Інструкція: Поясніть, як бути метеликом: «Уявімо, що ви — гарні метелики! Поки лунає музика, ми пурхатимемо з квітки на квітку, весело і активно! Як тільки музика затихне (або я скажу таємне слово), ми зупиняємося і завмираємо, ніби метелик сів на квітку».



4. Вчимося «самоналаштуватися»: ігри-медитації

«Безпечне місце»

Спробуйте навчити дитину простій медитації, яка допоможе їй налаштуватися на хороші фантазії або спогади. Ось що можна для цього говорити:

«Сьогодні ми навчимося використовувати нашу уяву, щоб створювати і запам'ятовувати приємні події, відчуття і образи. Коли ми відчуваємо себе погано, корисно уявити місце, де нам добре і ми в безпеці. Я попрошу тебе згадати місце, де ти відчуваєшся спокійно і щасливо. Це може бути реальне місце, де ти був на канікулах, або місце, про яке ти чув і хочеш там побувати. Але також це може бути місце, яке ти вигидав.

Почнімо з того, що ти зробиш кілька глибоких вдихів. Заплющ очі і дихай як звичайно. Уяви місце, де ти відчуваєшся спокійно, безпечно і щасливо (*пауза*). Уяви, що ти стоїш або сидиш там (*пауза*). Роззирнися навкруги у своєму уявному місці і запам'ятай все, що бачиш (*пауза*). Запам'ятай всі деталі і що тебе там оточує (*пауза*). Подивися на різні кольори навколо (*пауза*). Уяви, що ти торкаєшся предметів навколо себе (*пауза*).

Тепер подивися далеко вперед. Що там видно? Постарайся побачити різні кольори, тіні. Ти зараз перебуваєш у своєму **особливому місці**, яке завжди можеш уявити і куди завжди можеш потрапити.

У своєму **особливому місці ти** відчуваєш себе спокійно і впевнено. Уяви, що ти босоніж стоїш на землі. Запам'ятай це відчуття (*пауза*). Починай повільно йти і запам'ятовувати все, що тебе оточує. Що ти можеш чути (*пауза*)? Може, легкий приємний подих вітерця? Чи звук моря? Чи спів птахів? Світить ласкаве сонечко, правда? Відчуй теплі сонячні промінчики на своєму тілі (*пауза*). Які запахи ти відчуваєш (*пауза*)? Може, це запах моря? Чи квітів?

Чи твоєї улюбленої їжі (*пауза*)? В твоєму **особливому місці** ти можеш слухати, відчувати і бачити речі, які тобі приємні. Ти спокійний і щасливий.

Тепер уяви, що з тобою поруч є **хтось особливий** (*примітка: це може бути фантастичний герой, герой мультфільму або вигаданий друг*). Цей хтось — сильний і прийшов сюди, щоб допомогти. Уяви, що ви удвох повільно гуляєте і оглядаєте все навколо (*пауза*). Ти щасливий бути поруч з ним. Ця людина — твій друг і помічник. Вона може розв'язати твої проблеми. Роздивися ще раз навколо. Запам'ятайте все це краще. Так ти зможеш в будь-який час повернутися сюди знову. Твій помічник завжди буде тут, хоч де б ти не був (*пауза*). Приготуйся відкрити очі і залишити своє **особливе місце**. На рахунок один, два, три...»

«Написання казки про героя»

Мета: Складаючи історію, засновану на загальних для всіх казок елементах, ми зможемо побачити власний шлях в цьому світі і те, як ми справляємося з труднощами і перешкодами, які зустрічаються на цьому шляху.

Опис: Усі казки, незалежно від культури, до якої вони відносяться, використовують структуру із шести кроків:

1. Герой з'являється.
2. Герой вирушає у мандрівку для виконання якоїсь місії чи боротьби з кимось або чимось.
3. Герой зустрічає помічників.
4. Герой стикається з перешкодами.
5. Герой долає перешкоди.
6. Кінець історії.

Вам потрібно буде вигадати свою казку разом з дитиною.

Інструкція: Пишіть по черзі з дитиною казку, дотримуючись описаної вище послідовності. Героєм виступатиме вона, перешкодами — те, що пов'язано із психотравмуючою ситуацією. Замальовуйте ключові моменти казки: малюнки можна робити по черзі,

залежно від того, яка частина розповіді дісталася. Завдання дорослого — завершити казку позитивним фіналом.

Малюнок 1. Яким є завдання героя казки.

Малюнок 2. Хто або що допоможе герою в його мандрівці.

Малюнок 3. Перешкоди або труднощі, які необхідно подолати герою (після завершення казки їх можна порвати або спалити).

Малюнок 4. Ілюстрація того, як герой долає перешкоди.

Кожна ілюстрація дає нам інформацію щодо стратегій подолання криз. Якщо, наприклад, герой-фея, то, можливо, вона намагається на використання уяви. Мета мандрівки могла б бути пов'язана із певними життєвими цінностями і переконаннями. Важливо зауважити, наскільки великими і похмурими (зверніть увагу на те, які кольори обирає дитина) здаються перешкоди.

Допомога, як і перешкоди, може бути реальною чи уявною, пов'язаною із внутрішніми переконаннями або соціумом. Способи подолання кризових ситуацій, які найчастіше використовуються в історії, є такими і в реальному житті.

КНИГИ ДОПОМАГАЮТЬ: ЧИТАЄМО І ВІДНОВЛЮЄМОСЯ

Казки, фантастичні повісті і просто хороші дитячі книжки можуть стати хорошиюдопомогою під час кризи. Сама по собі літературна творчість також є людським способом переживати страждання, розповідати про способи як впоратись з собою та надати сенс тому, що відбувається під час змін. Тому існує безліч казок, авторських творів, у яких можна знайти теми проживання різних складних ситуацій — як внутрішніх, так і зовнішніх. А діти, ідентифікуючись з героями літературних творів, шукають свої способи подолання труднощів.

Приємного і корисного читання!

1. *Сем Макбратні. Знаєш, як я тебе люблю.* Книжка для дітей і батьків про любов і способи про неї поговорити.
2. *Туве Апфельгрєн. Вєста-Ліннея і примхлива мама.* Чудова книжка для мам і дітей, які іноді виходять з себе і говорять одне одному дурниці.
3. *Туве Апфельгрєн. На добраніч, Вєста-Ліннея!* Про ніч, сни і батьківське ліжко.
4. *Мєрві Ліндман. Хоробра крихітка Мємулі.* Мамам і татам про дитячу хоробрість. А дітям про те, що страшного мало не буває.
5. *Мєрві Ліндман, Тіна Нопола. Сири і Радість з третього поверху.* Про стосунки дітей і батьків. Що робити маленькій дівчинці, коли мама і тато зайняті?
6. *Бредлі Тревор Грїв. Коли тобі сумно...* Хороша книжка для дітей, які сумують і вередують.
7. *Анн-Софі Брасм. Я дихаю.* Роман про підлітків, про складні переживання і непрості стосунки.
8. *Марі-Од Мюраї. Oh, boy!* В романі для підлітків «Oh, boy!» через історію трьох дітей, які залишилися сиротами, письменниця та-

лановито і з гумором розкриває відразу кілька тем, про які зазвичай не прийнято говорити: сирітство, важка хвороба близької людини, гомосексуалізм, взаємозв'язки між відповідальністю і дорослішанням.

9. *Кім Фулс Окєсон, Ева Еріксон. Як дідусь став привидом.* Тонка і глибока книжка про переживання дитиною смерті дідуся.
10. *Елеонор Портер. Полліанна.* Книжка про доброту, радість, любов і вміння знаходити позитивний сенс у складних ситуаціях.
11. *Пернілла Стальфельт. Книга про смерть.* Доступно про важке.
12. *Джон Рональд Руєл Толкін. Гобіт, або Туди і звідти, Володар Перснів.* Фантастична сага про дружбу, хоробрість, дорослішання, кохання, а також про боротьбу добра і зла.
13. *Клайв Стейплз Льюїс. Цикл «Хроніки Нарнії».* Книжки про ініціювання, випробування, дорослішання, переживання втрати і справжню дружбу.
14. *Пернілла Стальфельт. Одного поля ягоди.* Книжка про те, що всі люди різні, але рівні в правах і однаково гідні поваги. Одна із серій книжок про людину.
15. *Крістіне Нєстлінгер. Само собою і взагалі.* Сімейний роман, де є про що порозмірковувати і над чим посміятися. Відносини між братами і сестрами, однолітками, відносини мами і тата, відносини між онуками і бабусями. Про те, що пов'язує людей і надає сенс цим зв'язкам.
16. *Роман Романишин, Андрій Лєсїв. Вїйна, що змінила Рондо.* Книжка про важкий досвід, про біль і втрату. Про відновлення і надію.
17. *Давид Калі. Ворог.* Книжка про війну — всередині і зовні. Про необхідність примирення і важкі рішення.
18. *Амелі Фрїд. А дідусь у костюмі?* Історія почуттів і розмірковувань маленького хлопчика, який втратив дідуся. Допитлива дитяча голівка шукає відповіді, попри все, і основна їх мета — зберегти зв'язок між онуком і дідом.
19. *Джеремі Стронг. Мій тато і зелений алігатор, Ракета на чотирьох лапах* (та інші книжки із цієї серії). Дуже веселі історії про життя однієї родини, а над жартами сміятимуться всі — від малого до дорослого.

20. *Іван Малкович. Золотий Павучок.* Книжка про те, що хоч як би не склалися обставини, не можна занепадати духом, здаватися, адже всьому поганому приходить кінець.
21. *Всеволод Нестайко. Країна сонячних зайчиків.* Книжка про боротьбу за свободу, про добро і зло, безстрашність і перемогу.
-

Навчальне видання

ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ

Методичний посібник

Укладач *О. В. Залеська*

Підписано до друку 27.01.2019 р. Зам. 19-07.
Наклад: 250 пр.

Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ
04070, Київ-70, вул. Спаська, 9/2. Тел. (044) 425-12-75, 425-01-03
e-mail: mail@pulsary.com.ua <http://www.pulsary.com.ua>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції, серія ДК № 4436 від 08.11.2012 р.