

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1.	
Что происходит с дошкольниками	3
Глава 2.	
Что происходит со школьниками	12
Глава 3.	
Что происходит с подростками	23
От теории к практике: преодолеваем кризис в играх	
1. Учимся знакомиться, проявлять себя и быть более уверенными в общении.....	33
2. Учимся осознавать и безопасно проявлять свои ощущения и чувства	35
3. Учимся расслабляться и лучше чувствовать свое тело	42
4. Учимся «самонастраиваться»: игры-медитации	48
Книги-выручалочки: читаем и восстанавливаемся	52

Когда случается несчастье, тяжело всем. Горькие воспоминания, непонимание, дезориентация, растерянность, боль... Справиться с последствиями психологической травмы нелегко и взрослому. Что и говорить о детях, ведь у них еще меньше знаний, силы, жизненного опыта. Поэтому родители для них — самые главные и первые помощники.

Как заметить, что с ребенком творится неладное? Как поддержать его? Какие слова говорить, какие книги читать, в какие игры играть? В этой книге вы найдете информацию о признаках психологической травмы у детей и советы, как справиться с ее последствиями.

Надеемся, эта книга поможет вам помочь вашему ребенку.



Глава 1.

Что происходит с дошкольниками



1. Беспомощность и пассивность

Малыши знают, что сами они не могут себя защитить. И когда случается несчастье, они чувствуют себя еще более беззащитными. Иногда это выражается в том, что дети непривычно спокойны или раздражены. Но ведь ребенку так важно знать, что его всегда защитят родители.

Как реагировать?

- Успокойте ребенка, дайте ему возможность отдохнуть, поесть и попить, предложите поиграть или порисовать.

- Включите в детские спонтанные рисунки или игры, связанные с травматическим событием, позитивные элементы, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.
- Заверьте ребенка, что вы и другие взрослые его защитите.

Что делать?

- Почаще обнимайте ребенка, берите его за руку, сажайте себе на колени.
- Убедитесь в том, что есть безопасное место, где ребенок может поиграть под присмотром.
- Простой пример. Четырехлетняя девочка строит дом из кубиков и играет в пожар. Не нужно бояться что-либо говорить в этой ситуации, просто постарайтесь сместить акценты. Спросите, например: «А можешь построить стены так, чтобы огонь их не взял?» Тем самым вы даете понять, что стены можно сделать толще. Построив более прочный «домик», ребенок скорее всего придет к выводу: «Огонь нас не достанет!» Вы можете подтвердить: «Да, эта стена крепкая». А потом связать эту игровую ситуацию с вашей жизнью: «Вот и мы делаем много всего, чтобы быть в безопасности».



2. Общая боязливость

Маленькие дети часто боятся оставаться одни, и иногда это приобретает очень болезненные для всех формы. Боятся быть закрытыми в ванной или туалете, спать в своей комнате и расставаться с родителями вообще. Ведь дети верят, что

родители или другие взрослые (воспитательницы, нянечки, бабушки или дедушки) всегда защитят их и помогут.

Как реагировать?

- Будьте максимально спокойны, общаясь с ребенком. Попробуйте не говорить с ним о своих страхах.
- Помогите ему поверить, что вы не оставите и будете защищать его.
- Напомните, что есть люди, работа которых — защищать семьи, и что ваша семья в случае необходимости тоже может рассчитывать на их помощь.
- На доступном языке заверьте малыша в том, что вернетесь. Рассказывайте, когда именно собираетесь вернуться домой. Старайтесь не опаздывать.
- Найдите возможность узнать о страхах ребенка (выслушайте, если говорит, или расспросите, если молчит).

Что делать?

- Следите за тем, чтобы ребенок случайно не услышал о ваших страхах и опасениях, когда говорите по телефону или беседуете с другими людьми.
- Не уставайте объяснять: «Сейчас опасности нет, и много людей стараются сделать так, чтобы у нас все было хорошо».
- Призывайте делиться своими чувствами и эмоциями: «Подойди ко мне, возьми меня за руку, если тебе страшно. Так я смогу узнать, что ты хочешь мне что-то сказать».



3. Неуверенность в том, что опасность миновала

От взрослых, других детей или из теленовостей маленькие дети могут узнать что-то пугающее. Потом они могут думать, что все это произойдет снова и опасность где-то рядом с их домом.

Как реагировать?

- Даже если это будет повторяться каждый день, не уставайте объяснять ситуацию. Убедитесь, что ребенок вас понимает, что все слова ему ясны.
- Постарайтесь выяснить, что именно ребенок услышал от других, объясните правильно и успокойте.
- Если вы находитесь вне травматической ситуации, важно объяснять, что рядом опасности нет.

Что делать?

- Не уставайте объяснять ребенку, что все закончилось, а вы — вне опасности.
- Покажите на карте или нарисуйте, как далеко вы от того места, где находились. Говорите: «Ну, видишь? Несчастье случилось там, а мы сейчас здесь, далеко, и тут нам ничего не угрожает».



4. Молчание

Дети молчат, не рассказывают о своих чувствах, переживаниях или испытывают затруднения, пытаются сказать о том, что их угнетает.

Как реагировать?

- Опишите его возможные чувства, объясните, что в сложной ситуации дети могут испытывать ярость, грусть, беспокойство по поводу безопасности родителей, друзей, братьев и сестер.
- Не заставляйте ребенка говорить.
- Дайте знать, что он всегда может к вам обратиться.

Что делать?

- Нарисуйте простые «смайлики» для различных чувств на больших листах бумаги. Расскажите коротенькую историю о каждом «смайлике». Например: «Помнишь, когда ты увидел, что дом разрушен, у тебя было такое же озабоченное лицо?»
- Можно сказать так: «Дети, как и взрослые, очень расстраиваются, если их дома больше нет».
- Дайте ребенку материал для игр и поделок, чтобы он через них мог выразить свои чувства и эмоции. Используйте эмоционально окрашенные слова, чтобы понять, что он чувствует: «Какая страшная картина! Ты испугался, когда увидел огонь?»



5. Боязнь того, что опасная ситуация может повториться

В ситуациях, когда что-то напоминает детям о пережитом, они могут бояться повторения травматической ситуации.

Как реагировать?

- Объясните разницу между событием и воспоминаниями о нем.
- Старайтесь оберегать детей от контакта с вещами, которые могут вызвать у них неприятные воспоминания.

Что делать?

- «Хотя в камине горит огонь, это не значит, что дом может загореться. Огонь под контролем и не может нам повредить».
- Следите за тем, чтобы ребенок не узнал из СМИ о конфликте и не увидел картинки, которые могли бы вызвать воспоминания о несчастье.





6. Плохой сон

Боязнь оставаться ночью в своей комнате или спать одному, страх в момент пробуждения или кошмары.

Как реагировать?

- Перед сном побудьте с ребенком. Как можно чаще убеждайте малыша, что он в безопасности.
- Приглушите свет и дайте ребенку возможность поспать с вами в кровати какое-то время.
- Некоторые дети уже вполне понимают разницу между сном и явью. Поэтому можно объяснить, что кошмары случаются после перенесенного тяжелого события, а потом исчезнут.

Что делать?

- Следите за тем, чтобы перед сном малыш не перевозбудился. Расскажите ему любимую спокойную сказку, погладьте по голове.
- Скажите ему перед сном: «Сегодня ночью можешь спать у нас, но — уже в своей кроватке».
- Объясните: «Кошмары происходят от наших мыслей, когда мы боимся, а не от реальных событий».
- Можно также сказать: «После каждого кошмара наступает утро и новый день, где нет опасности. Попробуй вспомнить об этом, если проснешься ночью, — и от кошмара не останется и следа».



7. Откат к более ранней стадии развития

Эта реакция может проявляться как сосание пальца, ночное недержание мочи, детский язык, желание посидеть на ручках.

Как реагировать?

- Ведите себя как можно более сдержанно, потому что такое поведение ребенка после несчастья может сохраняться какое-то время.

Что делать?

- В случае ночного недержания меняйте одежду и постельное белье без комментариев. Не допускайте, чтобы кто-то критиковал ребенка, указывал на ошибку или говорил: «Да ты ведешь себя, как маленький!»



8. Непонимание того, что такое смерть

Дети дошкольного возраста не понимают, что мертвого не вернуть, ведь им присуще так называемое «магическое мышление». Дети верят, что это их мысли или другое выдуманное ими событие вызвало смерть. Например, ребенка может ранить утрата домашнего питомца.

Как реагировать?

- На доступном для ребенка языке, используя известные ему понятия, честно объясните, что такое смерть. Этим

вы избавите малыша от ложных ожиданий.

- Не умаляйте значения чувств ребенка. Этого не стоит делать даже по поводу утраты игрушки.
- Обращайте внимание на вещи, которые помогут понять, что хотелось бы знать ребенку. Отвечайте понятными словами, интересуйтесь, не хочет ли малыш узнать еще что-то.

Что делать?

- Не лишайте ребенка возможности поучаствовать в общественных или религиозных ритуалах.
- Помогите малышу попрощаться по-своему, например, нарисовать картину, зажечь свечку или прочесть молитву об умершем.
- «Нет, Шарика уже не вернуть, но мы можем думать, говорить и вспоминать о том, каким он был потрясающим псом».
- «Пожарный сказал, что Шарика никто не мог спасти, и твоей вины в этом нет. Я знаю, что ты очень по нему скучаешь».





Глава 2.

Что происходит со школьниками



1. Растерянность

После того, что случилось, ребенок чувствует и ведет себя растерянно, невнимательно, рассеянно.

Как реагировать?

- Убедитесь, что растерянность связана с какой-то реальной угрозой.
- Отвечайте на все вопросы и реагируйте на поведение ребенка без раздражения.

Что делать?

- Когда бы ребенок ни спросил, понятными словами объясните, что произошло. Избегайте деталей, которые могли бы его напугать.
- Напомните, что есть люди, работа которых — защищать семьи. Объясните, что ваша семья тоже может рассчитывать на помощь.
- Не уставайте говорить, что ваша семья сейчас вне опасности.
- Рассказывайте, что, по вашему мнению, будет дальше, а особенно о том, где ребенок будет учиться и жить дальше.
- Например, можно сказать так: «Я знаю, другие дети говорят, что плохие события могут повториться, но мы переехали в другое место, где намного безопаснее».



2. Чувство ответственности и вины

Школьники могут винить в случившемся себя. Как правило, они не сразу делятся своими переживаниями.

Как реагировать?

- Проявляйте терпение, чтобы ребенок начал открываться вам и избавляться от чувства вины.
- Создавайте атмосферу доброжелательности, чтобы ребенок мог высказать свои чувства.

Что делать?

- Помогите дистанцироваться. Объясняйте: «После такого несчастья многие дети, да и взрослые тоже, думают, что все могло быть иначе, что это можно было предотвратить. Но это вовсе не значит, что они виноваты в случившемся».
- Убедите своего ребенка в том, что он не виноват, и объясните ему, почему плохое событие произошло.



3. Постоянный страх

Ребенок боится, что случившееся может повториться снова, опасается за свою безопасность и безопасность других. Также страх могут вызывать воспоминания.

Как реагировать?

- Создайте такую атмосферу или ситуацию, в которой ребенок поделится своими опасениями.
- Постоянно напоминайте о том, что он в безопасности.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок не видел сообщений о событии в СМИ. Он может начать бояться, что случившееся повторится.

Что делать?

- Помогите ребенку понять, что именно напоминает ему о случившемся. Это могут быть люди, места, звуки, запахи, ощущения и даже время суток. А потом объясните разницу между тем, что уже случилось, и тем, что напоминает об этом сейчас.

- Не уставайте говорить ребенку о том, что ему ничего не угрожает. Повторяйте это столько раз, сколько будет нужно.
- Скажите ребенку, когда почувствуете, что он думает о несчастье: «Попытайся думать по-другому: я расстроился, потому что услышал резкий звук сирены на улице. Но мы находимся в месте, где нет конфликта между вооруженными людьми. И сирена может означать, что «скорая помощь» мчится спасать человека».
- Соорудите «коробочку проблем», куда ребенок будет складывать записки о том, что его волнует. Выделите время на то, чтобы вместе перечитывать эти записки, сообща находить ответы на вопросы и разрешать опасения.



4. Навязчивые воспоминания

Ребенок часто пересказывает случившееся, а также воспроизводит его в играх.

Как реагировать?

- Прежде всего постарайтесь сами не беспокоиться по этому поводу. То, что ребенок воспроизводит случившееся в своих историях и ролевых играх, — совершенно нормальное поведение.
- Попытайтесь помочь ребенку приводить свои мысли к положительному результату. Пусть в играх и рисунках исход всегда будет хорошим.

Что делать?

- Подчеркивайте, что такая реакция — нормальна: «Я заметила, что ты на своих рисунках очень часто изображаешь случившееся. А ты знаешь, что так делают многие дети?»
- Направляйте деятельность в позитивное русло: «Ты мог бы попробовать нарисовать, как будет выглядеть наш дом, когда мы его снова построим. Так мы сможем лучше его себе представить и даже сделать чертеж!»



5. Неумение контролировать чувства

Ребенок может бояться того, что он не справляется со своими чувствами, плохо управляет ими.

Как реагировать?

- Найдите для ребенка надежное место, где он мог бы выражать свои чувства: страх, ярость, грусть, раздражение, агрессию, уныние. Позвольте своему ребенку выплакаться, погрустить!
- Старайтесь терпеливо относиться к проявлениям слабости.
- Не проявляйте ожиданий, что ребенок будет сохранять мужество и силу духа.

Что делать?

- Доносите, варьируя в зависимости от ситуации, мысль: «Когда случаются страшные вещи, люди сильно

- Запаситесь терпением и объясняйте, как справиться со страшными снами, — столько, сколько нужно.

Что делать?

- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок рассказал о своих кошмарах. Объясните, что кошмары случаются, но обязательно проходят. Не стоит расспрашивать о подробностях снов.
- В такое тревожное время вы можете спать вместе. Постоянно давайте понять, что вы рядом, а ребенок — в безопасности. Возможно, он успокоится, если вы просто обнимете его!
- Позже, в спокойной атмосфере, обсудите, когда вы вернетесь к привычному образу укладывания и сна. Чтобы облегчить отвыкание от вашего присутствия, можно посидеть рядом с кроватью, когда ребенок засыпает.
- Обязательно попросите, чтобы он говорил вам, когда снова станет страшно.
- Не уставайте говорить: «Да, это был страшный сон. Давай-ка подумаем о приятных вещах, чтобы они тебе больше снились. Постарайся уснуть, а я поглажу тебя по спинке».



7. Агрессивность и беспокойство

Вы замечаете перемены в поведении: ребенок непривычно агрессивен или проявляет повышенное беспокойство.

Как реагировать?

- Помогите организовать активный отдых: пусть ребенок побольше двигается. Так ему будет легче отвлечься от своих чувств и справиться с фрустрацией.
- Относитесь к проявлениям агрессии, жестокости или беспокойства максимально терпеливо.

Что делать?

- Говорите: «Я знаю, что ты не хотел хлопать дверью. Каждый переживший такое может испытывать приступы гнева. Я знаю, что с ним тяжело справляться».
- Предлагайте другие формы проявления эмоций: «Пойдем погуляем? Иногда бывает полезно походить, сменить обстановку. Знаешь почему? Это позволяет справиться с сильными чувствами. Взрослые тоже так делают, так что идем вместе».





8. Боли в теле

Ребенок жалуется, что болят голова, живот, мышцы. И вы понимаете, что видимых причин нет.

Как реагировать?

- Выясните, есть ли медицинская причина. Если нет, то утешьте ребенка и заверьте его, что такая реакция нормальна.
- Разумно реагируйте на жалобы немедицинского характера.
- Если вы будете придавать им слишком много внимания, то симптомы могут усилиться.

Что делать?

- Удостоверьтесь, что ребенок достаточно много спит, правильно питается, пьет много воды и достаточно двигается.
- «Может быть, присядем там? Скажи, когда почувствуешь себя лучше, тогда мы поиграем в карты».



9. Замкнутость

Наблюдая за тем, как взрослые реагируют на несчастье, дети не хотят дополнительно нагружать родителей своими проблемами.

Как реагировать?

- Создайте доброжелательную атмосферу или ситуацию,

в которой будет возможность поговорить о чувствах.

- Оставайтесь как можно более спокойными, чтобы не усугублять замкнутость ребенка.

Что делать?

- Старайтесь больше разговаривать с ребенком о его делах (не удовлетворяйтесь лаконичным «нормально», ведь за этим может столько стоять!): «Как ты провел сегодня день? Что было в школе? С кем ты общался?»
- Если вы чувствуете или понимаете, что в школе что-то произошло (кто-то обидел, что-то не получается с уроками, замечание учителя, драка), старайтесь узнать о случившемся и поддержать ребенка: «Ты на кого-то сегодня обижался? А что произошло? В следующий раз, я уверена, у тебя все получится, не у всех и не всегда все выходит с первого раза».
- Если что-то случилось с вами, постарайтесь развеять опасения ребенка: «Да, у меня сломана лодыжка, но врач ее перевязал и мне уже лучше. Наверное, ты испугался, когда увидел, что я поранился (-лась)?»



10. Беспокойство о других жертвах

Зная о том, что случившиеся события многих затронули, ребенок может беспокоиться и волноваться о других людях.

Как реагировать?

- Поддержите конструктивную деятельность ребенка: если

он стремится помогать другим, пусть делает это, но не берет на себя ответственность за случившееся.

Что делать?

- Помогите ребенку найти занятия, которые соответствовали бы его настроению и были бы важны. Например: расчистить школьный двор от обломков, координировать сбор средств или необходимых вещей для пострадавших.
- Если ребенок хочет помочь своему другу или подруге, предложите пригласить их в гости.





Глава 3.

Что происходит с подростками



1. Чувство стыда и вины

Подросток остро ощущает свою ответственность за то, что никак не смог поучаствовать в решении проблемы.

Как реагировать?

- Создайте комфортные условия, чтобы обсудить травматическое событие и чувства ребенка.
- Подчеркните, что его чувства — совершенно нормальны и большинство взрослых часто чувствуют то же самое.

- Скорректируйте чувство чрезмерной ответственности и вины: объясните, что действительно можно было сделать, а что — нет.

Что делать?

- «Многие — и взрослые тоже — чувствуют себя так же, как ты, они раздражаются и винят себя в том, что больше ничего не могли сделать. Ты не виноват. Помнишь, даже другие люди здесь говорили, что мы ничем не могли помочь».



2. Страх быть «ненормальным»

В подростковом возрасте дети очень ранимы. Они особенно остро боятся быть не такими, как все, и поэтому неохотно рассказывают о собственных страхах. Штамп «ненормальный» — худшее, что может услышать подросток.

Как реагировать?

- Помогите подростку понять, что все его чувства **нормальны**.
- Поддерживайте его отношения с членами семьи и сверстниками, чтобы он мог получать поддержку.

Что делать?

- Говорите: «Я чувствовал(а) себя точно так же. Я боялся(ась) и чувствовал(а) себя беспомощным(ой).

Это нормально! И большинство людей, когда с ними происходит несчастье, даже если они внешне спокойны, себя чувствуют так же».

- Придумывайте способы помочь ребенку больше общаться с друзьями: «Я пополнила твой мобильный. Почему бы тебе не позвонить Мише и не спросить, как у него дела?»
- Прививайте навык заботиться и получать любовь от близких: «Большое спасибо, что поиграл с сестренкой. Ей уже намного лучше. Она очень ценит, что такой взрослый брат обращает на нее внимание».



3. Несдержанность в поведении

Злоупотребление алкоголем и наркотиками, рискованные сексуальные практики, поведение, провоцирующее несчастные случаи.

Как реагировать?

- Помогите подростку понять, что несдержанное поведение является очень опасным способом выражения чувств (например, гнева), в первую очередь для него самого. Ведь ситуацию это никак не изменит, а ему навредит, и потом уже надо будет преодолевать трудности, связанные с рискованным поведением, и сами последствия пережитого.
- Ограничьте доступ к алкоголю и наркотикам.
- Поговорите об опасностях рискованного сексуального поведения.
- Попросите подростка сообщать, куда он идет и что хочет сделать. Важно понимать, что такой дополнительный контроль не должен продолжаться постоянно.

Что делать?

- Объясните: «Многие подростки — и некоторые взрослые — теряют над собой контроль после несчастья и впадают в ярость. Им кажется, что алкоголь или наркотики помогают и снимают боль. Но после того, как опьянение уходит, все возвращается. То, что ты испытываешь, — совершенно нормально, но бросаться во все тяжкие не стоит. Ведь так проблему не решить, от боли не избавиться».
- Попросите подростка больше сообщать о своих планах: «В этот период важно, чтобы я знал(а), где ты находишься и как к тебе дозвониться». Заверьте ребенка, что этот дополнительный контроль нужен лишь на время, пока ситуация не нормализуется.



4. Страх, что событие повторится

События, которые ассоциируются с несчастьем, могут вызывать у подростка как плохие воспоминания, так и страх повторения случившегося.

Как реагировать?

- Создайте такую атмосферу или ситуацию, в которой ребенок поделится своими опасениями. Давайте честную реальную информацию.
- Постоянно напоминайте о том, что все вы сейчас в безопасности.
- Постарайтесь сделать так, чтобы подросток не видел много сообщений о событии в СМИ. Они усиливают страх и вызывают плохие воспоминания.

Что делать?

- Помогите ребенку понять, что именно напоминает ему о случившемся. Это могут быть люди, места, звуки, запахи, ощущения и даже время суток. Объясните разницу между тем, что уже случилось, и тем, что напоминает об этом сейчас. Расскажите о том, как трудно удержаться от страха, если что-то напоминает о случившемся. Убедите ребенка не поддаваться эмоциям и попытаться мыслить рационально.
- Объясните, как справляться с плохими воспоминаниями: «Если тебе что-то напоминает о случившемся, ты можешь попробовать сказать самому себе:

«Сейчас мне грустно, потому что я вспомнил(а) о несчастье, но теперь все иначе, потому что я нахожусь в безопасности и все изменилось».

- Объясните подростку, что сообщения о событии в СМИ могут вызывать страх того, что оно повторится: «Если смотреть новости, можно сделать себе еще хуже, потому что они показывают одни и те же картинки. Давай выключим телевизор?»



5. Перемена в отношениях с людьми

Перемена случается внезапно: подростки могут отдаляться от родителей, семьи и сверстников, резко реагировать на поведение родителей в кризисной ситуации.

Как реагировать?

- Призывайте подростка быть терпимым к разным реакциям членов семьи на несчастье.
- Признавайте и собственные чувства (таким образом давая понять, что не отказываетесь от ответственности за них): резкость, гнев, вспыльчивость, раздражение, неадекватные реакции и другие сильные проявления чувств и эмоций.
- Не уставайте объяснять, что все сейчас пребывают не совсем в адекватном состоянии. Но если постоянно давать волю эмоциям, то можно серьезно испортить отношения с родственниками и друзьями. А ведь именно они дают необходимую поддержку после случившегося.

Что делать?

- Собирайтесь почаще всей семьей и говорите о том, как вы себя чувствуете. Скажите: «Знаете, все это наше занудство и самокопание — абсолютно нормально после того, что мы пережили. Мне кажется, мы поступаем очень правильно. Здорово, что мы держимся вместе. Так нам легче будет пережить случившееся».
- Важно одобрять выдержку и терпение старших детей (это помогает и вам!): «Ты молодец, что оставался спокойным, когда этой ночью кричал твой брат. Ведь я знаю, что он тебя тоже разбудил».
- Называйте свои эмоции, говорите о них честно: «Я хотел(а) бы извиниться за то, что так резко обошелся(лась) с тобой вчера. Я буду работать над тем, чтобы оставаться спокойным(ой)».





6. Радикальные изменения в установках

Подросток, до этого не выказывавший желания с кем бы то ни было бороться, начинает рассказывать о мести или активно одобрять насилие. Или начинает радикально противоположно оценивать какие-то события, людей или трактовать художественные образы.

Как реагировать?

- Объясните, что изменения в установках людей, переживших такое несчастье, случаются очень часто. Со временем человек возвращается к своим прежним взглядам и мнению.

Что делать?

- Объясняйте все прямо и честно: «У всех нас большое несчастье. Когда случаются такие события, все люди испытывают страх, выходят из себя, даже хотят отомстить. Сейчас это кажется невероятным, но через какое-то время мы все вновь будем чувствовать себя лучше и вернемся к нашей привычной жизни».



7. Попытки начать взрослую жизнь

Ребенок высказывает или демонстрирует желание раньше времени начать взрослую жизнь: например, бросить школу или жениться.

Как реагировать?

- Постарайтесь убедить подростка отложить такие важные решения. Вселите в него чувство уверенности, например, рассказывая о том, чего он может достигнуть, если будет развивать какие-то свои способности.

Что делать?

- Объясняйте: «Я знаю, что ты думаешь бросить школу и найти работу, чтобы поддерживать нас деньгами. Но сейчас не стоит делать такие серьезные шаги. Ведь решения, принятые сгоряча, под давлением сильных эмоций, часто оказываются неверными и могут навредить твоей судьбе. Кризис — не самое лучшее время для кардинальных перемен».



8. Забота о других жертвах и семьях

Зная о том, что в беде оказалось много людей, среди которых, возможно, есть и родственники, и друзья, подросток может захотеть помочь им.

Как реагировать?

- Поддержите альтруизм ребенка: если он стремится помогать другим, пусть делает это, но не берет на себя ответственность за случившееся.

Что делать?

- Помогите найти занятия, которые соответствовали бы настроению подростка и были бы действительно важны для окружающих. Например: расчистить школьный двор от обломков, координировать сбор средств или необходимых вещей для пострадавших.



ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ: ПРЕОДОЛЕВАЕМ КРИЗИС В ИГРАХ



1. Учимся знакомиться, проявлять себя и быть более уверенными в общении

«Лепестки ромашки»

Цель игры. Научиться рассказывать о себе, проявлять себя, а также узнавать что-то интересное и новое о членах семьи или друзьях.

Описание. Всем участникам игры предлагается написать и рассказать о том, что они любят. Для этого каждому дается бумага, которая напоминает лепесток ромашки. На нем все записывают ответы на вопросы. Затем можно разбиться на пары (в каждой паре взрослый и ребенок или, если собрались несколько детей, то на группы по 2–3 человека) и обсудить описанное.

Инструкция. Можно начать так: «На свете есть то, что любишь только ты. Вот здесь ты сможешь описать словами или нарисовать все самое любимое». Вы можете предложить детям пофантазировать или подготовить вопросы заранее. Вот какими могут быть вопросы:
Мое любимое время года _____

Мое любимое животное _____
Место, где я люблю бывать больше всего на свете _____
Мой лучший друг _____
Мой любимый вид спорта _____
Моя любимая книга _____
Мое любимое занятие _____
Мой любимый фильм _____
Моя любимая телепередача _____
Моя любимая одежда _____
Моя любимая музыка _____
Моя любимая песенка _____
Моя любимая игра _____
Мой любимый цвет _____
Мой любимый звук _____
Моя любимая игрушка _____
Мое любимое блюдо _____
Мой любимый запах _____

Когда окончится время для заполнения «лепестка», объединитесь в группы по 2–3 человека и поделитесь своими записями, то есть расскажите друг другу о том, что вы любите больше всего в жизни. А потом из этих «лепестков» можно склеить большую ромашку (например, на большом ватмане), а посередине вклеить фотографию вашей семьи или группы (детей в классе, друзей). Ромашка будет напоминать о том, что любите вы, ваши дети и друзья, и помогать вам планировать свободное время и развлечения.

«Я хвалюсь»

Цель. Развитие у детей интереса к себе, навыков принимать себя, осознавать себя и других как уникальных людей.

Описание. Собравшись всей семьей, например, на чай,

предложите детям назвать по 2–3 дела, которые они могут делать лучше других.

Инструкция. Можно начать так: «Каждый человек умеет делать что-то лучше других. Но нередко окружающие люди даже не подозревают об этом, бывает, что даже в родной семье. Давайте внимательно выслушаем друг друга — и увидим, как много мы все вместе умеем».



2. Учимся осознавать и безопасно проявлять свои ощущения и чувства

«Отгадай настроение»

Цель. Научиться различать чувства и мысли людей по выражению лица.

Описание. Предложите поразглядывать картинки, на которых изображены персонажи с разными выражениями лица. Нужно определить, что чувствуют герои. Затем дайте ребенку карточку или несколько карточек с определенным «настроением», чтобы он отгадал, какую эмоцию отражает персонаж на картинке. Попросите ребенка показать эту эмоцию мимикой и жестами. Остальные участники (члены семьи или друзья) должны отгадать то настроение, которое передает ребенок.

Инструкция. «Сейчас я покажу картинки, на которых изображены персонажи с различным настроением. Давай попробуем отгадать, что это за настроения, а потом

назовем их. Хорошо, а теперь я раздам карточки. Внимательно посмотрите на них и определите, какое настроение показано. Никому не показывая, подумайте, как вы изобразите это настроение мимикой и жестами. Ну что ж, начнем. Отгадайте, какое настроение показываю я! А теперь ваша очередь».

«Зеркало»

Цель. Научиться по-разному выражать свои чувства, а также почувствовать настроение другого.

Описание. Участники разбиваются на группы по два человека, каждый из них по очереди играет роль «зеркала», в котором отражаются эмоции и чувства второго.

Инструкция. «Сейчас мы поиграем в «Зеркало». Разбейтесь на пары, станьте друг против друга. Один из вас будет «зеркалом», другой должен показывать различные эмоции и чувства. Тот, кто играет «зеркало», точно повторяет движения партнера».

«Нарисуй настроение»

Цель. Научиться выражать свои эмоции через рисунок.

Описание. Предложите ребенку на бумаге, карандашами или красками, выразить свое настроение, т.е. нарисовать его.

Инструкция. «Сегодня необычный день и необычное задание. Сейчас мы будем рисовать... настроение. Такого мы с тобой еще не делали, правда? Давай попробуем сделать это! Берем бумагу, карандаши или краски, пытаемся определить свое настроение и начинаем его рисовать!»

«Джебериш»

Цель. Устранение психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения понимать и учитывать позицию другого человека, безопасное проявление негативных чувств.

Описание. Расскажите ребенку о чудесном языке, на котором можно сказать все, что думаешь: и плохое, и хорошее, поругаться и помириться. Этот язык называется «джебериш». И каждый легко может выучить его.

Инструкция. Научите разговаривать на «джеберише»: «Я знаю, что мы сейчас повздорили и ты пытаешься сдерживать свои чувства и эмоции. Я тоже. Давай попробуем их выразить на тайном языке, на котором можно сказать все-все! И плохое, и хорошее. А потом помириться! Этот язык очень легко выучить — просто включай фантазию! Смотри, как это делаю я: «Харр! Я-я-я-я! Куздра-шуздра! Тратт! Тратт! Тратт! Дурррр! Мурррр! Фурррр!»

«Рык дракона»

Цель. Устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Описание. Игра похожа на «Джебериш». Только в качестве тайного языка используются звуки разгневанного дракона. Порычите друг на друга, чтобы «прорычать раздражение».

Инструкция. Объясните простые правила и покажите, как рычать: «Сейчас мы с тобой, как два огнедышащих дракона! Поссорились. Что же нам делать? А вот что: сказать об этом. Но не так, как мы сейчас говорим, а как драконы. Давай порычим. Начнешь?»

«Да-нет»

Цель. Устранение психологического дискомфорта, агрессии, безопасное проявление негативных чувств.

Описание. Если ребенку в какой-то момент важно сопротивляться всему, что вы говорите, попробуйте поиграть в «да-нет».

Инструкция. Расскажите, как будете играть: «Давай попробуем классную игру. На все, что я буду тебе говорить и рассказывать, отвечай «нет». А потом поменяемся ролями. Ну что — начнем?»

«Комплименты»

Цель. Развитие умения замечать положительные стороны других людей, умение говорить комплименты.

Описание. Станьте друг напротив друга. Сначала взрослый говорит комплименты ребенку, потом — ребенок взрослому. На комплимент нужно отвечать: «Спасибо, я знаю».

Инструкция: «Становись, пожалуйста, напротив меня. Начнем игру с меня. Сначала я говорю тебе комплимент или то хорошее, что считаю нужным, а потом ты мне».

«Мешочек успехов»

Цель. Развитие умения замечать положительные стороны других людей, а также свои собственные. Умение находить позитив в событиях собственной жизни, больше концентрироваться на нем.

Описание. Придумайте специальную емкость (коробочку, сумочку или мешочек), куда каждый в семье может

положить записочку с описанием хорошего события, поступка или достижения. В конце недели откройте мешочек успехов и за чаем прочитайте все написанное. Шутить можно и даже нужно!

Инструкция. Расскажите о мешочке успехов в вашем доме: «Скажи, правда, мы часто очень скоро забываем, что хорошего мы сделали за день или даже за неделю, а также что хорошее с нами приключилось? А давай вечером каждого дня писать небольшую записочку и бросать ее в специальный «мешочек успехов»? В записочку нужно вписать любые события или дела, которые ты считаешь хорошими или приятными. Мешочек будет стоять вот тут. Я тоже буду записывать свои успехи или хорошие события. А в воскресенье утром за завтраком откроем мешочек, прочитаем записочки и обсудим все наши дела. Как тебе?»

«Послушаем тишину»

Цель. Развитие умения слушать, тренировка наблюдательности.

Описание. Участники удобно располагаются в кругу, закрывают глаза и «слушают тишину». Нужно постараться услышать как можно больше различных звуков. Затем все открывают глаза и делятся тем, что услышали.

Инструкция. «Устройтесь поудобнее, закройте глаза и послушайте, что происходит вокруг вас, постарайтесь не разговаривать, не шуметь. Когда ведущий скажет (кто хочет быть ведущим?), тихонько откройте глаза. И мы обсудим, кто что услышал в тишине».

«Дразнилки»

Цель. Научиться выражать агрессию социально приемлемым способом, через игру. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Описание. Дети и взрослые в свободном порядке двигаются по комнате и «дразнятся», корчат друг другу рожицы (смешные, злые, обидные и т. д.). Важно, чтобы ведущий выполнял упражнение вместе с детьми, также корчил рожицы и поддерживал свободное, игровое настроение.

Инструкция. Начните рассказывать и показывать, как играть: «Мы сейчас поиграем в «Дразнилки». Игра очень простая, но иногда некоторым людям очень трудно в нее играть. Для этого необходимо свободно передвигаться по комнате и, не останавливаясь, корчить рожицы, дразнить друг друга. Вот так! Попробуем?»

«Редиска и огурец»

Цель. Научиться выражать агрессию социально приемлемым способом, через игру.

Описание. Можно устроить сеанс дразнилок и обзывалок, но только используя названия разных овощей и фруктов.

Инструкция. Предложите ребенку пообзывать. Но необычным способом: «Я понимаю, иногда хочется назвать кого-то плохим словом. И даже тебе меня, а мне — тебя. Давай попробуем выразить наши обиды через названия овощей или фруктов. Например: «Эй ты, банан! А ты — редиска! Твоя очередь, говори!»

«Маленькие пакости»

Цель. Выражение агрессии социально приемлемым способом, через игру. Возможность обсудить ситуации, когда возникает злость и обида.

Описание. Дети и взрослые в свободном порядке двигаются по комнате и устраивают друг другу «маленькие пакости» (легонько щипаются, дергают за косички, шлепают друг друга и т. д.). Важно, чтобы ведущий выполнял это упражнение вместе с детьми.

Инструкция. «Поиграем в «Маленькие пакости». Для этого необходимо свободно передвигаться по комнате и делать друг другу небольшие озорные пакости, например легонько ущипнуть, пощекотать, дернуть за косичку, шлепнуть и т. д. Но не забывайте, что пакости должны быть легкими и веселыми. Попробуйте быть изобретательными и фантазировать».

«Волшебный дождь»

Цель. Активизация воображения, возможность выразить агрессивные чувства в безопасной обстановке.

Описание. Для игры необходимы газеты и яркие журналы. Игра состоит из трех этапов. Первый этап: предложите детям взять себе несколько журналов и газет. Затем решите, за какое время газеты будут разорваны на мелкие кусочки (но не больше 3–4 минут). По сигналу нужно остановиться. Второй этап: вместе с детьми определите промежуток времени, когда можно всласть набросаться кусочками в друг друга, а также подбрасывать их вверх, устраивая «волшебный дождь». По сигналу нужно остановиться и перейти к третьему этапу. Опять же, за ограниченное время нужно собрать все кусочки

в специальный пакет. В игре очень поможет звуковой таймер. Потом из кусочков можно сделать какие-то аппликации и коллажи.

Инструкция. Объясните участникам особенности всех этапов игры: «Выберите себе несколько журналов и газет. Эти газеты и журналы необходимо порвать на мелкие кусочки. Но сначала мы должны определить время, за которое это нужно сделать. Начинаем по сигналу. Это первый этап игры. Затем столько же времени вы можете бросаться кусочками друг в друга, комкать их в шары, разбрасывать вокруг. Смотрите, это выглядит как дождик! Это второй этап игры. А теперь третий этап. За какое время вы сможете это убрать? Определили? Начинаем: давайте быстро соберем все кусочки в этот пакет!»



3. Учимся расслабляться и лучше чувствовать свое тело

Во всех играх важно помнить: объятия — лучшее психологическое «лекарство» для ребенка любого возраста!

«Обнимашки»

Цель. Эмоциональное сплочение семьи, установление более глубокого эмоционального контакта через телесные ощущения.

Описание. Один участник нежно обнимает второго, третий

— их обоих, следующий — уже троих. Так происходит до того момента, пока все объединятся в одном большом объятии.

Инструкция. «Сейчас мы с вами попробуем обняться все вместе. Для этого сначала обнимутся два человека, теперь пусть к ним присоединится третий, затем четвертый... Давайте начинать!»

«Прикосновение»

Цель. Развитие умения чувствовать другого человека через прикосновение.

Описание. Один из участников садится в центре круга, например на стол, глаза его закрыты, участники по очереди подходят к нему и дотрагиваются до рук сидящего, а он должен определить, кто к нему прикоснулся.

Инструкция. «Сейчас мы с вами будем узнавать друг друга через прикосновения. Один человек садится в центре круга, завязываем ему глаза. Будь внимателен, сейчас к тебе по очереди прикоснутся все участники игры. Твоя задача — угадать, кто к тебе прикоснулся, и назвать по имени».

«Два барашка»

Цель. Почувствовать дух противоречия, дух соперничества.

Описание. Участники делятся на пары, опускаются на колени, опираясь руками в пол друг против друга. Затем упираются плечом в плечо и пытаются сдвинуть друг друга с места.

Инструкция. «Сегодня мы поиграем в «Два барашка». Каждый выбирает, с кем он будет в паре. Теперь опуститесь на колени и упритесь плечом в плечо друг другу.

Попытайтесь сдвинуть друг друга с места как два упрямых барашка.

«Готовим пиццу»

Цель. Снять физическое и эмоциональное напряжение.

Описание. Вы можете делать массаж ребенку, как бы готовя пиццу. Сначала разомните «тесто»: хорошо, тщательно массируйте каждый кусочек спины, потом крутите большой блин и делайте начинку. Когда пицца готова, ее отправляют в «печь»: тот, кто делал массаж, растирает ладони и кладет их партнеру на спину между лопаток. В течение минуты он держит руки, не отрывая, как бы «запекает пиццу».

Инструкция. Делая массаж, рассказывайте о пицце: «Ты сейчас побудешь «тестом», из которого я спеку пиццу *(начните мягко, осторожно разминать мышцы спины, не спеша углубляя свои движения, двигаясь постепенно и хорошо прорабатывая каждую часть спины)*. Ведь нужно приготовить мягкое, эластичное тесто, без единого комочка!» Потом раскатайте «большой блин» и готовьте начинку: активно спрашивайте у ребенка, что бы он хотел туда положить. Когда начинка готова, разотрите свои ладони до появления тепла и положите их в область между лопаток, подержите их там минуту.

«Повелитель погоды»

Цель. Расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения.

Описание. Кто-то становится «повелителем погоды», а кто-то

должен оказаться «местом погодных условий». «Место погоды» ложится, стоит или сидит, облокотившись на спинку стула, а «повелитель» делает массирующие движения по спине, сопровождая определенным текстом. Движения создаются под историю перехода солнечной погоды в дождливую, грозовую, ветреную, и потом опять солнечную.

Инструкция. Начинать нужно с солнышка, приятного тепла (этому соответствуют легкие, поглаживающие прикосновения). Потом появляется ветерок, он становится все сильнее, нагоняет тучи (прикосновения становятся более динамичными, переходят в круговые движения руками по всей поверхности спины). Затем небо темнеет, гремит гром, начинается дождик, он усиливается, превращается в ливень, гремит гроза (движения становятся сильными, это уже хлопки, щипки, стремительные круговые движения). Постепенно природа успокаивается, небо очищается, появляется солнышко, а на небе — радуга (движения становятся опять нежными, ласковыми, поглаживающими). Можно говорить приблизительно так: «Сейчас хорошая погода, светит солнышко, поют птички, играет легкий ветерок... Он становится сильнее, качаются деревья, начинается настоящий ураган! И вот крупные капли дождя смывают все на своем пути, потом дождь становится тише, ветер стихает, дождь прекращается... И вот снова поют птички, а на небе появляется радуга».

«Дерево и лось»

Цель. Эмоциональная и физическая разрядка.

Описание. Кого-то называем деревом (скорее всего, взрослого), а кого-то — лосем. Дерево представляет себе, какие у него ветви, ствол, крепко ли оно стоит на земле.

Лось представляет, какой он: молодой или взрослый, как себя чувствует. Потом Лось хочет почесать рога и ноги о Дерево. Затем игроки меняются ролями. В конце важно поделиться впечатлениями и ощущениями, каким был лось, каким — дерево, как они ощущали друг друга.

Инструкция. «Представим, что я — Дерево, а ты — Лось. Дерево крепко держится в земле, а Лось хочет почесать спинку, бока, рога о Дерево, пободать и пощипать его. Потом меняемся ролями!»

«Автомойка»

Цель игры. Активизировать воображение. Научиться выражать агрессию социально приемлемым способом. По сути, это тот же массаж, облеченный в игровую форму (массажуется межлопаточная область). Игра также снимает напряжение у родителей, они перестают стесняться прикосновений.

Описание. Участники садятся на корточки друг напротив друга, образуя коридор, который и является мойкой. Один из участников садится на корточки в начале коридора и представляет себя каким-нибудь автомобилем. Он рассказывает, какой марки автомобиль, какого цвета, какого года выпуска, какой требуется ремонт, какова степень загрязнения, в каких местах необходимо особенно тщательно вычистить и т. д. После этого машина движется через коридор, а коридор отмывает ее, чистит при помощи разнообразных массажных движений. После того как участник пройдет весь коридор, он становится в конце, а через мойку идет следующий автомобиль. Возможны модификации: например, посудомоечная машина или химчистка.

Инструкция. «Нам нужно разбиться на пары и присесть на корточки друг напротив друга, образуя коридор. Коридор — это автомойка. Кто первый будет автомобилем? Расскажи, какой ты марки, какого цвета? А какой год выпуска? Тебе нужен ремонт? А в каких местах тебя нужно помыть больше всего? Въезжай в наш коридор, а мы тебя помоем и почистим, как ты заказываешь! Становись теперь в конец коридора, ведь каждый из нас тоже хочет побыть автомобилем».

«Солдатики»

Цель. Акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления. Игра дает глубокое расслабление, снимает напряжение и стресс.

Описание. Предложите ребенку поэкспериментировать с разными ощущениями: сначала сильное напряжение и отсутствие какого-либо движения — «как солдаты на посту». Затем наоборот: максимальное расслабление, как будто «листочки болтаются на ветру».

Инструкция. «Сейчас мы будем экспериментировать! Будем чередовать ощущения очень сильного напряжения и безграничного расслабления. По команде «солдаты» будем выпрямляться, сильно-сильно напрягать все мышцы, не шевелиться и ничего не говорить! По команде «отмена» мы должны расслабиться и болтаться, как марионетки на веревочках. Когда будем болтаться, уже можно произносить разные звуки». Повторите несколько раз, чередуя команды.

«Бабочки»

Цель. Акцентировать разные телесные ощущения, контраст напряжения и расслабления.

Описание. Предложите ребенку поучаствовать в следующих ощущениях: сначала активности и движения, как будто «бабочки порхают», а затем — пассивности, замирания, то есть «бабочка села на цветок».

Инструкция. Объясните, как быть бабочкой: «Представим, что мы — красивые бабочки! Пока играет музыка, мы будем порхать с цветка на цветок, весело и активно! Как только музыка замолкнет (или я скажу тайное слово), мы останавливаемся и замираем, как будто бабочка села на цветок».



4. Учимся «самонастраиваться»: игры-медитации

«Безопасное место»

Попробуйте научить ребенка простой медитации, которая поможет ему настраиваться на хорошие фантазии или воспоминания. Вот что можно для этого говорить:

«Сегодня мы научимся использовать наше воображение, чтобы создавать и запоминать приятные события, ощущения и образы. Когда мы чувствуем себя плохо, полезно представить место, где нам хорошо, где мы в безопасности. Я прошу тебя вспомнить место, где ты

чувствуешь себя спокойно и счастливо. Это может быть реальное место, где ты был на каникулах, или место, о котором ты слышал и хочешь там побывать. Но также это может быть место, которое ты выдумал.

Давай начнем с того, что ты сделаешь несколько глубоких вдохов. Закрой глаза и дыши, как обычно. Представь место, где ты чувствуешь себя спокойно, безопасно, счастливо (*пауза*). Представь, что ты стоишь или сидишь там (*пауза*). Посмотри по сторонам в своем воображении и запомни все, что там видишь (*пауза*). Запомни все детали и что тебя там окружает (*пауза*). Посмотри на разные цвета вокруг (*пауза*). Представь, что ты ощупываешь предметы вокруг себя (*пауза*).

Теперь посмотри далеко вперед. Что там видно? Постарайся увидеть разные цвета, тени. Ты сейчас находишься в своем **особом месте**, которое всегда можешь представить и куда всегда можешь попасть.

В своем **особом месте** ты чувствуешь себя спокойно и уверенно. Представь, что ты босиком стоишь на земле. Запомни это ощущение (*пауза*). Начиная медленно идти и запоминать все, что вокруг тебя. Что ты можешь слышать (*пауза*)? Может, легкое приятное дуновение ветерка? Или звук моря? Или пение птиц? Светит ласковое солнышко, правда? Почувствуй теплые солнечные лучики на своем теле (*пауза*). Какие запахи ты ощущаешь (*пауза*)? Может, это запах моря? Или цветов? Или твоей любимой еды (*пауза*)? В твоём **особом месте** ты можешь слушать, чувствовать и видеть вещи, которые тебе приятны. Ты спокоен и счастлив.

Теперь представь, что с тобой рядом есть **кто-то особый** (*примечание: это может быть фантастический герой, герой мультфильма или вымышленный друг*). Этот кто-то —

сильный и пришел сюда, чтобы помочь. Представь, что вы вдвоем медленно гуляете и смотрите по сторонам (*пауза*). Ты счастлив быть рядом с ним. Этот человек — твой друг и помощник. Он может решить твои проблемы. Посмотри еще раз вокруг. Запомни все это получше. Так ты сможешь в любое время вернуться сюда снова. Твой помощник всегда будет здесь, где бы ты ни был (*пауза*). Приготовься открыть глаза и покинуть свое **особое место**. На счет один, два, три...»

«Сочинение сказки о герое»

Цель. Составляя историю, основанную на общих для всех сказок элементах, мы сможем увидеть свой собственный путь в этом мире и то, как мы справляемся со встречающимися на этом пути трудностями и препятствиями.

Описание. Все сказки, вне зависимости от культуры, к которой они относятся, используют структуру из шести шагов:

1. Герой появляется.
2. Герой отправляется в путешествие для выполнения какой-то миссии или борьбы с кем-то или чем-то.
3. Герой встречает помощников.
4. Герой сталкивается с препятствиями.
5. Герой справляется с препятствиями.
6. Конец истории.

Вам предстоит придумать свою сказку вместе с ребенком.

Инструкция. Сочиняйте по очереди с ребенком сказку, придерживаясь описанной выше последовательности. Героем будет выступать он, препятствиями — то, что связано с психотравмирующей ситуацией. Рисуйте

ключевые моменты сказки: рисунки можно делать по очереди в зависимости от того, какая часть рассказа досталась. Задача взрослого – завершить сказку позитивным финалом.

Рисунок 1. Какова задача героя сказки.

Рисунок 2. Кто или что поможет герою в его странствии.

Рисунок 3. Препятствия или трудности, которые необходимо преодолеть герою (после окончания сказки их можно порвать или сжечь).

Рисунок 4. Иллюстрация того, как герой преодолевает препятствия.

Каждое изображение дает нам информацию относительно стратегий преодоления кризисов. Если, например, герой — фея, то возможно, она намекает на использование воображения. Цель странствия могла бы быть связана с определенными жизненными ценностями и убеждениями. Важно заметить, насколько большими и мрачными (обратите внимание, какие цвета выбирает ребенок) кажутся препятствия.

Помощь, как и препятствия, может быть реальной или воображаемой, связанной с внутренними убеждениями или социумом. Способы преодоления кризисных ситуаций, чаще используемые в истории, являются таковыми и в реальной жизни.

КНИГИ-ВЫРУЧАЛОЧКИ: ЧИТАЕМ И ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ

Сказки, фантастические повести и просто хорошие детские книги могут стать хорошим подспорьем во время кризиса. Само по себе литературное творчество также является человеческим способом переживать страдание, рассказывать о способах самообладания и придавать смысл происходящему во время перемен. Поэтому существует множество сказок, авторских произведений, в которых можно найти темы проживания различных сложных ситуаций — как внутренних, так и внешних. А дети, идентифицируясь с героями литературных произведений, ищут свои способы преодоления трудностей.

Приятного и полезного чтения!

1. **Сэм Макбратни. Знаешь, как я тебя люблю.** Книга для детей и родителей о любви и способах о ней поговорить.
2. **Туве Appelgren. Веста-Линнея и капризная мама.** Чудесная книга для мам и детей, которые иногда выходят из себя и говорят друг другу глупости.
3. **Туве Appelgren. Спокойной ночи, Веста-Линнея!** О ночи, снах и родительской постели.
4. **Мерви Линдман. Храбрая крошка Мемули.** Мамам и папам о детской храбрости. А детям о том, что страшного мало не бывает.
5. **Мерви Линдман, Тина Нопола. Сири и Радость с третьего этажа.** Про отношения детей и родителей. Что делать маленькой девочке, когда мама и папа заняты?

6. **Бредли Тревор Грив. Когда тебе грустно...** Хорошая книга для детей, которые грустят и капризничают.
7. **Анн-Софи Брасм. Я дышу.** Роман о подростках, о сложных переживаниях и непростых отношениях.
8. **Мари-Од Мюрай. Oh, boy!** В романе для подростков «Oh, boy!» через историю трех детей, оставшихся сиротами, писательница талантливо и с юмором раскрывает сразу несколько тем, о которых обычно не принято говорить: сиротства, тяжелой болезни близкого человека, гомосексуальности, взаимосвязи между ответственностью и взрослением.
9. **Ким Фупс Окесон, Эва Эриксон. Как дедушка стал привидением.** Тонкая и глубокая книга о переживании ребенком смерти дедушки.
10. **Элеонор Портер. Поллианна.** Книга о доброте, радости, любви и умении находить позитивный смысл в сложных ситуациях.
11. **Пернилла Стальфельт. Книга о смерти.** Доступно о трудном.
12. **Джон Рональд Руэл Толкин. Хоббит, или Туда и обратно, Властелин колец.** Фантастическая сага о дружбе, храбрости, взрослении, любви, а также о борьбе добра и зла.
13. **Клайв Стейплз Льюис. Цикл «Хроники Нарнии».** Книги об инициации, испытаниях, взрослении, переживании утраты и настоящей дружбе.
14. **Пернилла Стальфельт. Одного поля ягоды.** Книга о том, что все люди разные, но равны в правах и одинаково достойны уважения. Одна из серии книг о человеке.
15. **Кристине Нестлингер. Само собой и вообще.** Семей-

ный роман, где есть о чем поразмыслить и над чем посмеяться. Отношения между братьями и сестрами, сверстниками, отношения мамы и папы, отношения между внуками и бабушками. О том, что связывает людей и придает смысл этим связям.

16. Романа Романишин, Андрій Лесів. Війна, що змінила Рондо. Книга о трудном опыте, о боли и потере.

О восстановлении и надежде.

17. Давид Кали. Враг. Книга о войне — внутри и снаружи.

О необходимости примирения и трудных решениях.

18. Амели Фрид. А дедушка в костюме? История чувств и размышлений маленького мальчика, потерявшего дедушку. Пытливый детский ум ищет ответы, несмотря ни на что. И основная их цель — сохранить связь между внуком и дедом.

19. Джереми Стронг. Мій тато і зелений алігатор, Ракета на чотирьох лапах (и другие книги этой серии). Очень веселые истории о жизни одной семьи, а над шутками посмеются все — от мала до велика.

20. Іван Малкович. Золотий Павучок. Книга о том, что, как бы ни складывались обстоятельства, нельзя падать духом, сдаваться, ведь всему плохому приходит конец.

21. Всеволод Нестайко. Країна сонячних зайчиків. Книга о борьбе за свободу, о добре и зле, бесстрашии и победе.

ДЛЯ ЗАМЕТОК И ДОПОЛНЕНИЙ

ДЛЯ ЗАМЕТОК И ДОПОЛНЕНИЙ