

ТРЕНИНГ 11**Нормальные реакции на аномальные ситуации**

Цель тренинга: помочь детям понять нормальные реакции на аномальные ситуации и дать им инструмент борьбы с навязчивыми воспоминаниями.

Цель заданий:

- помочь детям понять, что реакции на насилие – это нормальные реакции на ненормальные ситуации;
- дать детям инструмент борьбы с навязчивыми воспоминаниями или негативными мыслями;
- усилить концентрацию и оживить детей;
- оценить настроение детей.

Задания	Ресурсы	Время
11.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой		10 минут
11.2. Найди ведущего	Пространство, чтобы сесть в круг.	10 минут
11.3. Нормальные реакции на аномальные ситуации		40 минут
11.4. Как создать себе убежище	Тихое место, где шум или присутствие других людей не будут мешать детям.	20 минут
11.5. Чувствуем настроение (Запрыгиваем в автобус)	Пространство для свободной ходьбы.	5 минут
11.6. Наша песня		5 минут
11.7. Оценка тренинга	Бумага и письменные принадлежности, флипчарт со смайликами.	5 минут

11.1. Краткое резюме, отзывы о проделанной работе и ознакомление с новой темой 10 минут

Для инструкций по этому заданию см. Схему 1 на странице 5.

Представьте цель сегодняшнего тренинга:

Сегодня мы поговорим о том, какие реакции и эмоции могут проявлять дети, ставшие жертвами насилия, поскольку такие реакции совершенно нормальны и естественны. То, что они чувствуют множество разных и тяжелых эмоций – это нормально для них.

11.2. Найди ведущего 10 минут

– Усилить концентрацию и оживить детей.

– Пространство, чтобы сесть в круг.

1. Попросите детей сесть в круг на стульях или на полу, скрестив ноги; все должны хорошо видеть друг друга и смотреть друг другу в глаза.

2. Инструктор выбирает одного участника, который должен выйти из комнаты или отойти от группы так, чтобы он не видел и не слышал оставшихся.

3. Инструктор выбирает ведущего. Ведущий начинает какое-то действие, которое остальные должны скопировать. Действие нужно повторить несколько раз, затем придумать новое. Например, обеими руками похлопать себя по коленям, хлопнуть в ладоши, щелкнуть пальцами и т.д. Все копируют действие, глядя прямо перед собой на человека, сидящего напротив – на ведущего смотреть нельзя. Ребенок, вышедший из комнаты, возвращается и должен с трех попыток угадать, кто ведущий. Когда ведущий найден, другой ребенок выходит из комнаты, а инструктор выбирает нового ведущего. По материалам организации "Terres des Hommes" (2008): "Руководство по проведению тренингов по психосоциальной защите детей".

11.3. Нормальные реакции на аномальные ситуации 40 минут

– Помочь детям понять, что реакции на тяжелый опыт – это нормальные реакции на аномальные ситуации.

В этом задании нужно прочесть историю про трех детей, которые стали жертвами физического и вербального насилия, и о девочке, подвергнувшейся сексуальному насилию. Заранее прочтите историю и убедитесь, что вы можете нормально прочесть ее группе, не испытывая смущения или дискомфорта. Если некоторые части истории нужно поменять, чтобы они были более приемлемыми для данной группы, сделайте это до тренинга.

В этом задании некоторые дети могут поделиться болезненными и трудными воспоминаниями и эмоциями. Внимательно следите за этим и хвалите детей за то, что они набрались смелости поделиться. Если другой ребенок перебивает рассказ и говорит, что с ним тоже было что-то подобное (или с кем-то, кого он знает, но кто не является участником данной группы), поддержите его и дайте ребенку выговориться. Похвалите детей за то, что они добровольно рассказали о чем-то настолько личном и тяжелом.

Помните, что цель данного задания – дать детям необходимую информацию и напомнить им, что их реакции нормальны в ненормальных ситуациях. Не слишком акцентируйте внимание на какой-либо истории, просто выслушайте всех с одинаковым участием. Это поможет детям понять и прочувствовать, что их опыт и реакции совершенно нормальны.

1. Попросите детей сесть в круг. Объясните им, что сегодня вы будете говорить о тяжелых воспоминаниях и о том, как с ними справиться.
2. Расскажите детям такую историю:

Я хочу рассказать вам об одном мальчике и о том, что с ним произошло. Вы с ним незнакомы, но то, что с ним случилось, могло произойти и с вами.

Майклу было примерно столько же лет, сколько вам, когда у него начались проблемы. Он жил с мамой, братом и сестрой. Его мама очень долго не могла найти работу, поэтому их семье приходилось нелегко, у них не было денег на еду и одежду, дети не могли ходить в школу. Когда она нашла новую работу, ей пришлось работать в больнице по ночам. Это значило, что Майклу, его брату и сестре приходилось оставаться дома одним по вечерам и ночью тоже. Детям это не нравилось, поэтому мама попросила друга семьи прийти и посидеть с ними, пока она работает.

Однако этот мужчина не был добрым другом, потому что, стоило маме уйти на работу, он начинал плохо относиться к детям. Он всегда много пил и часто бывал сильно пьян. Очень часто он бил детей, если они делали что-то не так, даже в мелочах, а иногда он бил их, даже если они ни в чем не были виноваты. Он говорил им плохие слова, обзывал их и делал все, чтобы они чувствовали себя очень плохими детьми.

Майкл, его брат и сестра очень боялись этого мужчину, но они договорились ничего не рассказывать своей маме, потому что тогда ей бы пришлось бросить работу, и у них бы не было денег на еду, одежду и школу. Однажды этот мужчина совершенно потерял контроль над собой и ударил Майкла так сильно, что мальчик потерял сознание. Когда он очнулся на следующее утро, его сестра заплакала и сказала ему, что этот мужчина пытался потрогать ее интимные места. Это стало последней каплей, поэтому Майкл, его брат и сестра решили все рассказать маме. С тех пор этот мужчина больше никогда не приходил к ним в дом.

Однако, несмотря на то, что этот мужчина ушел, Майкл, его брат и сестра все равно боялись еще очень долго. По ночам, когда им нужно было ложиться спать, они боялись, что мама уйдет, а тот человек придет снова. Майклу постоянно мерещился этот мужчина, он все время вспоминал, как больно ему было, когда тот человек ударил его. Его сестра говорила, что часто вспоминает, как тот человек пытался потрогать ее интимные места, и что она больше никогда никому не поверит.

Реакции, возникшие у Майкла и его сестры после этих происшествий, могут быть у каждого. Большинство детей переживают схожие эмоции, которые были у Майкла и его сестры после таких ужасных событий, случившихся с ними. Это совершенно нормально, когда у вас возникает такая реакция на то, что вы пережили.

3. Спросите детей, какие ситуации могут привести к появлению плохих воспоминаний. Спросите у них, знают ли они о похожих ситуациях, которые случились с другими детьми и привели к таким воспоминаниям. Начните составлять список таких ситуаций с помощью группы. Запишите их на флипчарте.

Если кто-то из детей поделится своей историей, не расспрашивайте о подробностях, но обязательно найдите время, чтобы поговорить с таким ребенком один на один.

4. Скажите детям следующее:

К сожалению, в нашей стране очень много детей, переживших подобное. Плохие воспоминания или сильное чувство страха или уныния – нормальные реакции на такой опыт.

5. Очень важно, чтобы группа услышала, что подобные реакции на такой опыт являются обычными, нормальными, они могут возникать у любого, и с такими реакциями и воспоминаниями можно справиться. Не вдаваясь в подробности о конкретной ситуации конкретного участника группы, начните составлять список обычных реакций на насилие. Задайте несколько открытых вопросов и подставьте в список реакции из истории про Майкла. Например, вы можете спросить:

Кто-нибудь знает другого ребенка с похожими проблемами, какие были у Майкла? Что это были за проблемы? Что случилось с этими детьми после того, как они пережили X (подставьте один из пунктов списка тяжелых ситуаций)?

6. Когда список общих симптомов будет готов, скажите что-нибудь вроде следующего:

Для детей и взрослых абсолютно нормально демонстрировать такие реакции после тяжелых переживаний. После того, как с вами случилось что-то плохое, многое напоминает вам о том, что произошло, и вы можете почувствовать себя так, словно все это снова происходит, хоть вы и знаете, что это не так. Это очень страшное ощущение, поэтому дети стараются избегать мест, которые навевают им плохие воспоминания и чувства. Они избегают думать и говорить о том, что с ними произошло, даже с людьми, которым они доверяют и которых любят. Когда вы почувствуете себя так, это не означает, что вы сходите с ума. На самом деле это значит, что вы такие же, как и большинство других детей. И хоть вы и будете стараться оттолкнуть это воспоминание, оно будет возвращаться – в ваших снах, или когда вы услышите громкий шум, или в каких-то других обстоятельствах, которые напоминают вам о пережитом.

7. Теперь спросите детей:

Как вы думаете, что может напомнить ребенку о том, что он пережил какую-то неприятную ситуацию?

Вместе с группой составьте список таких напоминаний. Подчеркните, что их обычно так много в повседневной жизни, что избежать их полностью не удастся. Иногда воспоминания приходят к нам, когда мы меньше всего их ожидаем. Очень важно, чтобы дети научились восстанавливать контроль над собственными мыслями.

8. После того, как дети обсудят тяжелые переживания, реакции и напоминания, и поймут, что это нормальные реакции, бывающие у многих людей, им нужно услышать, что существуют методы борьбы с такими реакциями и помощь. Скажите им что-нибудь вроде следующего:

Невзирая на то, что дети, пережившие тяжелую ситуацию, пытаются оттолкнуть воспоминания об этом, они могут возвращаться снова и снова. Их могут вызывать какие-либо признаки в окружающем мире, или же они могут приходить во сне, а иногда – просто на ровном месте, когда мы их не ждем. Сегодня мы начнем учиться, как преодолеть такие воспоминания, чтобы именно вы стали хозяином своих воспоминаний и смогли лучше их контролировать. Если с вами случится что-то подобное, вы не сможете

11.4. Как создать себе убежище 20 минут

– Дать детям инструмент борьбы с навязчивыми воспоминаниями или негативными мыслями.

– Тихое место, где шум или другие люди не будут мешать детям.

Для этого задания требуется тихая обстановка и концентрация. Если кто-то из детей не может сосредоточиться и начнет шуметь или ходить по помещению, спокойно и деликатно попросите его посидеть тихо, пока остальные дети выполняют задание. Вы можете поделиться инструкциями для этого задания с родителями или опекунами, чтобы они при необходимости проводили это упражнение дома. Например, если ребенку снятся кошмары, это может быть полезным инструментом, чтобы помочь ребенку подумать о чем-то приятном, прежде чем заснуть.

1. Попросите детей лечь или удобно сесть и закрыть глаза. Объясните, что сейчас вы научите их, как справляться с тяжелыми воспоминаниями.

2. Попросите детей соблюдать тишину, пока вы будете выполнять это упражнение.

Скажите им, что, когда вы будете задавать им вопросы, они должны ответить на них мысленно, а не вслух. Медленно и внятно читайте текст. Дайте детям время обдумать то, что вы говорите, и обязательно соблюдайте указанные в тексте паузы.

Сегодня мы будем пользоваться нашим воображением, чтобы создать приятные и позитивные образы и чувства. Иногда, когда мы расстроены, мы можем представить себе приятное место, в котором мы чувствуем себя спокойно и безопасно. Сейчас я попрошу вас представить какое-нибудь место, где вы чувствуете себя спокойно, безопасно и счастливо. Это может быть реальное место, в котором вы бывали, возможно, во время каникул, или же место, о котором вы слышали – может быть, из какой-то истории или сказки. Или же можете придумать такое место самостоятельно. Сделайте несколько медленных глубоких вдохов. Закройте глаза и дышите спокойно. Представьте себе место, где вы чувствуете себя спокойно, безопасно и счастливо. (Пауза) Теперь представьте, что вы находитесь там. (Пауза) Мысленно оглянитесь по сторонам и рассмотрите окрестности. (Пауза) Рассмотрите мелкие детали, окружающие вас, посмотрите, что находится рядом с вами. (Пауза) Рассмотрите разные цвета. (Пауза) Представьте, как протягиваете руку и дотрагиваетесь до чего-нибудь. (Пауза) Теперь посмотрите чуть дальше. Что вы видите вокруг? Рассмотрите, что находится чуть дальше от вас. Рассмотрите различные цвета, формы и тени. Это ваше особенное место, и вы можете представить в нем все, что захотите.

Когда вы там, вы чувствуете себя спокойно и хорошо. Представьте, что стоите босиком на земле. Какие у вас ощущения от этой земли? (Пауза) Медленно пройдите вокруг, рассмотрите все, что вокруг вас. Что вы видите вокруг и что вы чувствуете, глядя на эти предметы? Что вы слышите? (Пауза) Может быть, вы слышите легкий шелест ветра, пение птиц или шум моря. Почувствуйте тепло солнечного света у вас на лице. (Пауза) Какие запахи вы чувствуете? (Пауза) Возможно, это морской воздух, запах цветов или запах вашего любимого блюда? (Пауза) В вашем особенном месте вы можете увидеть все, что захотите, представить, как вы прикасаетесь к различным предметам и чувствуете их запах. Представьте, что вы слышите приятные звуки. Вы чувствуете покой и счастье.

Теперь представьте, что в этом особом месте с вами кто-то, кто вам дорог. [В группах младших детей это может быть выдуманный персонаж или супергерой комиксов, мультфильмов.] Он будет вам хорошим другом и находится там, чтобы помочь вам, это кто-то сильный и добрый. Он находится в вашем особом месте, чтобы помочь вам и позаботиться о вас. Представьте, как вы вдвоем бродите вокруг и исследуете территорию. (Пауза) Вы счастливы быть там с этим человеком. (Пауза) Этот человек – ваш помощник и может решить любую проблему.

Еще раз осмотрите ваше особое место. Присмотритесь хорошенько. (Пауза) Помните – это ваше особое, личное место. Оно всегда будет здесь. Вы всегда можете представить, что вы находитесь там, когда вам нужно успокоиться и ощутить себя в безопасности. (Пауза) Ваш помощник всегда будет там с вами, когда вам это потребуется. (Пауза) А сейчас приготовьтесь открыть глаза и на какое-то время оставить ваше особое место. (Пауза) Вы всегда можете вернуться, когда захотите. Когда вы откроете глаза, вы будете чувствовать себя успокоившимися и счастливыми.

3. Когда все откроют глаза, спросите, не хочет ли кто-нибудь поделиться тем, что он представлял. Спросите добровольцев, что они чувствовали, когда рассказывали об этом.

4. Подчеркните связь между воображением и чувствами. Подчеркните, что дети всегда могут управлять тем, что видят у себя в голове, следовательно, могут управлять и своими чувствами. Объясните, что это весело, и они могут представлять себе такое убежище всякий раз, когда почувствуют себя несчастными или испугаются, и это поможет им почувствовать себя лучше. Скажите детям, что чем больше они будут практиковаться, тем лучше у них получится представлять себе такие убежища.

Что вы чувствовали, пока мы выполняли это упражнение?

Было ли вам трудно сосредоточиться? Если да, то почему?

Как вы думаете, вы сможете выполнять такое упражнение самостоятельно? Если нет, то почему?

Адаптировано по материалам фонда "Дети и война" (Children and War Foundation) (2002): "Учебное пособие "Дети и война": дети и катаклизмы. Обучение технике психологического восстановления". Обновленное издание.

11.5. Чувствуем настроение (Запрыгиваем в автобус) 5 минут

– Оценить настроение детей и оживить их.

– Пространство для свободной ходьбы.

Применяйте это упражнение, чтобы оценить состояние детей, поскольку в этом тренинге было несколько спокойных, но очень интенсивных по эмоциям заданий. Не выделяйте никого из детей во время задания, чтобы они не смущались проявления своих чувств или настроения.

Подмечайте, кто из детей особо сильно реагирует на негативное настроение или чувства. Обязательно подойдите к каждому из таких детей, чтобы проверить, как они себя чувствуют, спросите, что у них случилось и есть ли у них проблемы.

с. 43

1. Попросите детей встать.
2. Скажите им, что сейчас вы будете играть в автобус, и этот автобус сейчас отправляется в путь. Покажите им угол комнаты или какое-то место, которое и будет автобусом.
3. Теперь скажите им, что все присутствующие, кто чувствует себя определенным образом (*выберите какое-нибудь настроение или чувство – счастливый, уставший, грустный, восторженный, испытывающий скуку и т.д.*), должны сесть в автобус. Когда они подойдут к указанному месту, попросите их встать в колонну и взяться за плечи человека, стоящего впереди. Возглавьте колонну и проведите детей по комнате, вместе издавайте звуки езды, мотора и т.д.
4. Через пару минут остановите автобус и назовите новое настроение или чувство. Все, кто сейчас "в автобусе" и не ощущает такое настроение или чувство, должны "выйти из автобуса", а вместо них в автобус "садятся" новые люди.
5. Играйте в игру, меняя настроения и чувства, пока все дети не прокатятся "в автобусе" хотя бы по одному разу.

Адаптировано по материалам организации "Спасем детей" в Киргизстане (Save the Children Kyrgyzstan): "Дует ветер".

11.6. Наша песня **5 минут**

Для инструкций по этому заданию см. Схему 2 на странице 6.

11.7. Оценка тренинга **5 минут**

Для инструкций по этому заданию см. Схему 3 на странице 6.

Скажите детям следующее:

Мы подошли к концу сегодняшнего занятия. Сегодня мы говорили о нормальных реакциях детей после трудных испытаний и переживаний. Мы говорили о том, как плохие воспоминания могут беспокоить и пугать нас. Вы узнали, как можно справиться с такими воспоминаниями, если такое когда-нибудь случится с вами.

Как и на всех наших тренингах, я очень ценю ваше мнение о наших заданиях и о тренинге целиком. Мы снова воспользуемся смайликами для оценки.