## Групповая работа с детьми, пережившими утрату

***Группа поддержки детям в горе***

Дети, встречаясь в группе, друг с другом, получают возможность увидеть в других, как в зеркале, свои собственные переживания и осознать связь между своими ощущениями и смертью родного человека. Их нельзя назвать «потерявшими от страдания разум», у них вполне нормальная реакция на сложнейшую ситуацию.

*Цель работы группы:* поощрять детей в их желании поделиться своим опытом, мыслями и переживаниями, потому что так они глубже осознают всевозможные обстоятельства и самих себя в них. Дети воспроизводят на словесном уровне собственные действия и, узнавая друг друга ближе, могут анализировать свой собственный случай, свои реакции на утрату и то, каким образом это влияет на их личностные особенности, на их концепцию. Группа помощников, состоящая из взрослых, предлагает конструктивно расширить умение воспроизводить недавнее прошлое, что делает более благотворным процесс переживания горя. В группе анализируется различная тематика, которая объединяет проблемы горя и концепции целостности, четкости, самоанализа и самосознания.

*Правила подбора группы.*

В группы приглашаются дети школьного возраста — от 7 до 18 лет.

Можно использовать две разные модели для работы в группе.

Первая модель — это группа, собирающаяся 8 раз еженедельно (для детей младшего возраста) и 1 раз в две недели (для подростков). Занятия длятся 2 часа с перерывом.

Другая модель — это группа, работа в которой ведется в течение 2 или 3 дней с 9.00 до 16.00, с несколькими короткими перерывами и одним перерывом на прием пищи.

Как по процедуре, так и по содержанию эти модели схожи друг с другом.

Первое, что необходимо сделать, — это послать письмо с приглашением в форме просьбы в те семьи, в которых произошло горе, либо в школы и больницы. В течение целого дня в группе, состоящей из 10—15 мальчиков и девочек, работают 3 взрослых помощника. Важно иметь в группе представителей обоих полов (как среди детей, так и среди психологов). Девочки и мальчики часто выражают свое горе по-разному и могут учиться *друг* у друга. Руководители группы используют свои эмпатические способности, чтобы поддержать детей.

***Занятие 1.*** *Знакомство*.

В известном смысле это самое важное занятие. На нем происходит знакомство специально организованным способом.

Устанавливается несколько правил, например, правило психологической безопасности (конфиденциальности), которые помогают детям свободно высказываться, не подвергаясь риску, что кто-то выдаст их тайну. Родители часто хотят знать, о чем рассказывают их дети, как они ведут себя в группе, Следует посвятить их в групповые правила.

Другое правило: каждый сам решает, как много и что именно он или она хотят рассказать. Необходимо сразу договориться сидеть тихо и слушать других. Некоторым деям сложно начать разговор, но им станет легче это сделать, если они вначале выслушают других. Кто-то всегда более разговорчив, чем остальные. Во время первой встречи с группой следует определить детей сильным противодействием, для которых анализ ситуации горя может быть опасен в это непростое для них время.

В начале занятия детям сообщается о цели работы группы. Нужно суметь откровенно рассказать им о том, почему они находятся здесь: потому что кто-то в их семьях умер.

Здесь психологу важно сообщить об изменениях, которые обычно происходят в жизни после потери и о переживаниях, связанных со смертью.

Большое значение имеет четкая, ясная форма начала разговора, чтобы в дальнейшем можно было говорить с детьми откровенно.

Необходимо использовать вводные упражнения или, скорее, игры, которые применяются, чтобы ближе узнать друг друга.

Одна игра связана с именем и проводится с целью знакомства с присутствующими; вторая игра — интервью: дети в течение нескольких минут (2-5) интервьюируют друг друга, задавая вопросы о возрасте, любимой пище, в какую школу он или она ходят и т.д. Затем каждый представляет того ребенка, которого он интервьюировал.

Первое упражнение по теме «Горе» заключается в том, что маленькая группа (3-5 человек) рисует семью. Это дает возможность поговорить о человеке, который умер, о причине смерти и ситуации непосредственной близости смерти. Что знает ребенок? Существуют ли вопросы, которые необходимы и должны быть им заданы? Здесь можно столкнуться с первой проблемой по вопросу смерти и с проблемой четкости, с той информацией, которую сообщает ребенок.

Необходимо проводить также работу с прошлым. Какова была семья накануне смерти? Как она выглядит сейчас? Часто после смерти близкого происходят некоторые изменения (появление отчима, мачехи, новых сестер или братьев; новая семья, переезд в новый дом, в новый город). Об этом тоже следует говорить.

Рисунки развешиваются на стене, и каждый ребенок коротко представляет свою семью всей группе, рассказывая о том, кто из изображенных умер, а также о причине его смерти.

В каждом занятии существует перерыв, когда можно предложить чай. Неплохо заканчивать каждое занятие, установив какой-либо ритуал, например, поиграть в какую-нибудь игру на прощание, особым образом подчеркивая конец занятия.

***Занятие 2.*** *Что произошло?*

Каждое занятие рекомендуется начинать одинаково, например, с игры в имя. Это очень помогает быстрее войти в работу.

На втором занятии проводится такое упражнение: ребенок рассказывает о потере и реакциях на нее. Можно дать немного психологической информации о том, что случается с человеком, когда кто-то из близких ему людей умирает. Сначала происходит шок, на который ребенок, возможно, отреагировал далеко не так, как должен был бы отре­агировать: например, смехом или чувством оцепенелости, неспособностью заплакать. Позже такие реакции часто влекут за собой чувство вины. Детям полезно услышать, что подобные проявления — в порядке вещей. Не следует читать лекции, работа должна быть больше похожа на дискуссию, в которой дети принимают участие, делясь своим собственным опытом.

Следующее упражнение — мозговая атака: «Что изменилось?» На большом листе бумаги, висящем на стене, нужно нарисовать четыре больших круга и в них написать: фамилия, школа и друзья, тело, чувство и мысли. Дети высказывают свои мнения по поводу того, что стало характерно для их жизни после смерти близкого человека. Например, какие новые мысли появились у них (страх, что кто-то из членов семьи также может умереть, кошмары и т.д.). Следует не забыть подчеркнуть, что соматические симптомы, такие, как бессонница, чувство постоянной усталости, головные боли, боли вжелудке и т.д. являются нормальной реакцией на горе. Слушание рассказов других детей, возможность увидеть все, о чем говорилось, на бумаге, может повлиять на то, как дети смогут понять свои реакции и самих себя.

***Занятия 3-4****. Беседа о чувствах.*

Некоторые дети очень хорошо осознают свои настроения и в состоянии легко отличить одно впечатление от другого. Но многие дети, особенно маленькие, не имеют ясного представления о том, что с ними происходит. При работе с маленькими детьми можно использовать силуэт человека, «человека-манекена», чтобы выяснить, где именно в человеческом теле находятся эмоции. Выполнение другого упражнения направлено на то, чтобы определить, как меняются чувства с течением времени. Детям предлагается распределить по 4 кругам собственные эмоции - печаль, гнев, страх, счастье:

1) во время смерти близкого человека;

2) на групповом занятии;

3) сегодня;

4) в будущем.

Можно использовать также упражнение «Семья». В секторах круга ребенок обозначает горе мамы, дедушки, родных братьев и сестер, а также свое личное горе. Некоторые дети считают, что места для их собственного горя просто не хватает, потому что мамино горе гораздо больше, чем их. Ситуация может восприниматься совсем по-другому: ребенок, оказывается, чувствовал себя совершенно одиноким в своем горе, а из семьи никто не понимал, насколько тяжело его страдание.

Следующее упражнение называется «Чувства и маски». Иногда, в горе, мы предпочитаем скрыть некоторые мучительные состояния и спрятаться за маской. Дети рисуют 3 ощущения, которые, как они считают, им трудно было выразить открыто; потом они рисуют маску, под которой они прятали выражение лица вместе с реальными ощуще­ниями. Для упражнений на ощущения часто бывает мало одного занятия, поскольку в этой проблеме возможно развертывание содержания.

***Занятие 5.*** *Воспоминания.*

Воспоминания являются важной частью нашей личности, нашими внутренними образами. Известно, что дети лелеют воспоминания, нуждаются в них, потому что они связаны с человеком, которого уже никогда не будет, особенно если это кто-то из родителей. Ушедший человек необходим ребенку для психологического развития, ребенок как бы связывает свое настоящее с умершим. На этом занятии можно использовать большой лист бумаги, вывешенный на стене (так же, как в упражнении «Что изменилось?»). Внутри того или иного круга записываются различные детали памяти: «Личные вещи», «То, что мы делали вместе», «То, чему он/она научили меня», «Он/она в моей личности и наше физическое сходство». Существуют также и такие круги: «Запу­танные воспоминания» и «Воспоминания после его/ее болезни и смерти».

Некоторые дети боятся, что забудут того, кто умер, или чувствуют вину перед ним из-за того, что меньше думают о нем с течением времени. Кто-то тратит много сил на сохранение в себе воспоминаний, но в этом и заключаются трудности для ребенка: ведь нужно пополнять запас энергии и концентрироваться на настоящем, например на учебе в школе. Упражнение, касающееся воспоминаний, может служить дополнением к тем средствам, с которыми дети имеют дело, анализируя свою жизнь после трагического события. Следующее упражнение — это сочинение книги об умершем человеке. В этой книге следует оставить несколько пустых страниц для того, чтобы ребенок заполнил их рисунками, рассказами, фотографиями и другого рода воспоминаниями. Но книга может быть и очень простой, больше похожей на скоросшиватель, куда можно прибавлять страницы по мере заполнения.

***Занятие 6.*** *Письмо.*

Неоконченные дела, события, о которых никогда не говорили, — все это можно описать в письме к ушедшему. В этом упражнении ребенок выражает переживания, которые, будучи зафиксированы на бумаге, проясняют мысли, делают их более легкими для понимания. Дети младшего возраста, возможно, выразят желание, чтобы взрослые сотрудники группы помогли им написать письмо, или обратятся к рисованию. Это упражнение индивидуально, в нем проявляется связь с ушедшим человеком. Следует обсудить планы детей, что они хотели бы сделать с письмом впоследствии. Кто-то предпочтет зарыть его в могилу, кто-то *—* сжечь и развеять пепел по воздуху или бросить в воду.

***Занятие 7.*** *Что помогает?*

Это маленькое групповое упражнение, где используется тест «легкого удара». У детей бывает нелепая идея, будто им помогает та ситуация, когда они переполнены тягостными ощущениями. Важно сохранить баланс между страданием и выходом из него. Когда идет работа с детьми, обладающими большим эмоциональным опытом, то плач, прикосновение чего-то любимого, близкого - игрушки или предметов домашнего обихода, обращение к маме заподдержкой, мысли об умершем человеке перед сном - это примеры того, что снимает напряжение у детей. Игра в футбол, другие виды физической нагрузки помогают сбросу эмоций; просмотр ТВ, сон, стремление вести себя так, будто ничего не случилось, — все это пути к освободительному просвету в ситуации горя.

***Занятие 8****. Детская система поддержки, общая социальная работа.*

В этом упражнении дети представляют самих себя в виде круга в центре листа, затем рисуют возле круга «Я» окружности, где изображают людей, значимых для себя. «Кто может поговорить с тобой, если ты будешь нуждаться в поддержке?», «Кто необходим тебе?». Часто дети даже не догадываются, что рядом с ними есть те, кто действительно может помочь и утешить их. Упражнение проясняет ребенку подобную ситуацию, он видит, что вовсе не одинок. Однако если система поддержки выглядит крайне слабой, если практически невозможно обнаружить тех людей, которых можно было бы ввести в данную ситуацию, тогда важно поинтересоваться, разрешит ли ребенок кому-либо из группы быть в этой выстраиваемой им самим схеме.

На этом завершается программа группы поддержки детям в горе. Однако через несколько месяцев следует провести еще 1 или 2 занятия.

Есть еще одно занятие, предназначенное исключительно для родителей (или опекунов). На нем происходит информирование их о том, что происходило в группе, проводится беседа об особенностях детского горя.

Надо осознавать, что ведущий психолог включается в ситуацию переживания горя детьми на весьма короткий период, но он должен привнести в нее нечто такое, что сделает этот процесс менее болезненным. Он не может полностью охватить все детали этого явления, потому что горе продолжительно, оно переживается долго, может быть, несколько лет, и поэтому дети должны преодолевать горечь самостоятельно, с помощью своей семьи. Однако дети и родители должны знать, что они всегда могут получить помощь психолога.

**Тренинг Р. Нельс**

(могут быть приглашены родители вместе с детьми).

Упражнения направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть негативные последствия пережитого горя.

Занятия проводятся в форме игры, но реализуются серьезные цели.

Вот некоторые из них:

* минимизация психологического страдания;
* перевод негативной установки в отношении к себе в позитивный творческий план;
* поиски индивидуальных и групповых стратегий преодоления горя:
* формирование групповой сплоченности для оказания психологической поддержки друг другу:

***Ход тренинга:***

1. ***Упражение.***

Детям предлагается разделиться на группы по 3-4 человека и каждой группе придумать игру без правил. Специальные инструкции не даются, но нужно следить, чтобы дети меньше говорили, а больше играли, демонстрируя в игре то, что бы они действительно хотели бы сказать. Время игры не ограничивается. Взрослый должен следить, чтобы никто никого не обижал.

1. ***Упражнение.***

а) члены группы ложатся на пол и закрывают глаза.

б) все ползут по направлению к центру с закрытыми глазами.

в) они начинают ощупывать друг друга с закрытыми глазами, ползти друг на друга и образуют «кучу-малу»

После команды «Подъем!» вся группа встает и идет от центра на свои места.

1. ***Упражнение*.**

Ведущий собирает группу вокруг себя и предлагает всем сидя попридумывать, пофантазировать.

Он говорит примерно следующее: «Я хочу, чтобы вы придумали, что бы вы хотели сделать в будущем. Выберите место и время действия и перенестись мысленно в это время и место.

Сосредоточьтесь на том месте, где вы находитесь. Обратите на все детали вокруг вас - ландшафт, дома, людей и т.д.

Обратите внимание на себя, во что вы одеты. Кто вас окружает, что это за люди? Опишите время и место, выбранные вашим воображением. Как вы себя чувствуете? Что вы чувствуете в выбранном времени? Когда вы там побудите, перемещайтесь опять сюда, к нам, в настоящее».

Предложите детям устроиться поудобнее, закрыть глаза, сосредоточиться на дыхании. И тогда, может быть, у них всплывет какой-нибудь образ.

Далее ведущий говорит детям: «Когда он у вас возникнет, расскажите о нем, опишите его».

Другие могут дополнять, но не перебивать. Продолжать игру, пока не иссякнет воображение.

Включите нежную музыку и предложите детям нарисовать свои образы на бумаге. Потом потанцевать и в танце изобразит этот образ.

1. ***Упражнение.***

Проведите обсуждение на тему о фантазии. Предложите представить, что вы бы хотели из того, чего здесь нет. Как вы можете превратить фантазию в реальность?

1. ***Упражнение.***

Каждый ложится лицом вниз, образуя прямые линии, параллельные друг другу. Первый в линии перекатываются по спинам остальных до конца строя. Затем следующий.

1. ***Упражнение*.**

Образовать так называемого дракона. При этом каждый ребенок держит другого за кисть руки. У последнего есть яркий платок в кармане. Это и будет хвост дракона. Образовать также и второго дракона. Игра состоит в том, чтобы первый дракон поймал второго за хвост, но так, чтобы не потерять свой.

1. ***Упражнение*.**

Группа делится на 2-3 подгруппы. Каждая из них выбирает тему для короткой импровизации (например, «пожар»). Далее они выбирают три чувства, которые будут включены в разыгрываемую ситуацию таким образом, что ситуация будет развиваться от первой эмоции через вторую и заканчиваться третьей. Но третья эмоция всегда должна быть позитивной (например: «беспокойство», «паника», «облегчение»).

1. ***Упражнение*.**

После того, как каждая группа, поучаствовав в импровизации, реализуя свои идеи, она должна представить три живые картинки, каждая из которых соответствует определенной эмоции.

1. ***Упражнение*:**

Члены группы, стоя в кругу, заканчивают следующее предложение: «Я горжусь, что…».