



КНИГА ОБО МНЕ

РУКОВОДСТВО

СПРАВОЧНОЕ ИЗДАНИЕ



МККК

**КНИГА
ОБО МНЕ
РУКОВОДСТВО**

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	3
Введение.....	4
Упражнение 1: Кто я?	6
Цель	6
Содержание	6
<i>Я сегодня</i>	6
<i>Мой день</i>	6
Упражнение 2: My family.....	7
Цель	7
Содержание	7
<i>Дерево жизни</i>	7
Упражнение 3: Friends	8
Цель	8
Содержание	8
<i>Цветок ресурсов</i>	8
Упражнение 4: Self Esteem	9
Цель	9
Содержание	9
<i>Щит самооценки</i>	9
Упражнение 5: Feelings	10
Цель	10
Содержание	10
<i>Чувства</i>	10
<i>Карта моих чувств в теле</i>	10
Упражнение 6: Memories.....	11
Цель	11
Содержание	11
<i>Хорошие воспоминания /Сложные воспоминания</i>	11
Упражнение 7: My Future.....	12
Цель	12
Содержание	12
<i>Письмо самому себе в будущее</i>	12
<i>Для записей / рисования</i>	12

БЛАГОДАРНОСТИ

Этот комплект изданий основан на программе «Птицы в полете», разработанной Шведским Красным Крестом в 2010 году, и был адаптирован для удовлетворения потребностей детей, пострадавших от вооруженных конфликтов и других видов насилия, группой по работе в области психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПСП) Международного Комитета Красного Креста (МККК).

Команда ПЗПСП МККК благодарит Шведский Красный Крест за то, что он поделился своей программой и позволил адаптировать и использовать ее в работе МККК. Мы хотели бы выразить особую благодарность Ульрике Викман, Элин Магнуссон, Анетте Карнемальм, Саре Фридлунд и иллюстратору Сири Хаавимб.

ВВЕДЕНИЕ

«Книга обо мне» является частью программы «Птицы в полете», которая была запущена в 2010 году Шведским Красным Крестом для удовлетворения потребностей детей, у которых развились или есть риск развития психических заболеваний в результате войны, пыток или вынужденной миграции.

Мы знаем, что дети, которые столкнулись с войной, пытками или вынужденной миграцией непосредственно или косвенно через своих родителей, особенно уязвимы для возникновения психических расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), или вторичных травм, полученных в результате переживаний в более широком окружении. Дети, которые были разлучены со своими семьями, также являются особенно уязвимой группой и требуют особого внимания. Без защиты и заботы своих семей они редко бывают услышаны, когда нуждаются в этом больше всего, что повышает риск голода, болезней, насилия, вербовки в вооруженные группировки, эксплуатации и сексуальных посягательств.

Уязвимые дети получают огромную пользу от психологической и психосоциальной поддержки, а «Книга обо мне» использует творческие упражнения для обращения к внутренней жизни ребенка, тем самым предоставляя ему платформу для выражения эмоций удобным для него способом. Книга может служить рабочей тетрадью для детей: каждая страница содержит задание, а во время сеансов они заполняют ее своими воспоминаниями, чувствами и мечтами. Книга также может быть использована по частям, при этом работающий с ребенком* сам выбирает, какие упражнения наиболее актуальны.

Эта версия была адаптирована Международным Комитетом Красного Креста (МККК) в соответствии с подходом организации к вопросам психического здоровья и психосоциальной поддержки (ПЗПСП) во время и после вооруженных конфликтов или других ситуаций насилия.

* Это пособие рекомендуется использовать в группах от 10 до 15 детей в возрасте от четырех до десяти лет. Работающие с детьми должны быть обучены основам психологической поддержки.

Она является частью технического руководства МККК и общей системы инструментов ПЗПСП, опирающихся на богатый опыт организации в удовлетворении различных потребностей, связанных с ПЗПСП, в условиях постоянно меняющегося гуманитарного ландшафта.

Это руководство для адаптированной МККК версии. Оно содержит инструкции для работы, которые могут быть использованы в программах МККК для детей. Руководство предлагает структуру, но рекомендации должны быть адаптированы к каждой конкретной ситуации, например применительно к специфическим проблемам, связанным с вооруженными конфликтами. Аналогичным образом влияние травмы будет существенно различаться в зависимости от того, насколько непосредственным было ее воздействие на детей, а также от ресурсов, которые доступны для оказания им поддержки. Поэтому при проведении таких мероприятий важно применять подход, соответствующий контексту и культуре.

УПРАЖНЕНИЕ 1. КТО Я?

ЦЕЛЬ

Определение текущей ситуации и потребностей ребенка, а также повышение мотивации к будущим занятиям.

CONTENTS

Я сегодня

Обсудите с детьми, когда они чувствуют себя наиболее комфортно и счастливо. Чем они занимаются? С кем они? Обсудите с детьми, кто они такие: как меня зовут, сколько мне лет, откуда я родом, что я люблю/не люблю делать, есть, во что играть и т. д.

Мой день

Иллюстрируя свои ежедневные занятия, дети и работающие с детьми получают представление о том, как выглядит день ребенка. Поговорите о том, что находится в каждом блоке и как ребенок себя чувствует в течение дня. Что заставляет его чувствовать себя хорошо, а что может показаться тяжелым в течение дня?

- Пробуждение
- Завтрак
- Путь в школу
- Утро в классе
- Обед
- Вторая половина дня в классе
- Перемены
- Отдых и развлечения после школы
- Дома
- Развлечения (например, футбол)
- Время отхода ко сну
- Ночное время/сон

Время: 40 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне», цветные ручки/карандаши.

УПРАЖНЕНИЕ 2. МОЯ СЕМЬЯ

ЦЕЛЬ

Дать ребенку представление о том, как он вписывается в более широкий контекст и что дает ему чувство принадлежности и идентичности.

СОДЕРЖАНИЕ

Обсудите с детьми, какие важные люди есть в их жизни. Что такое семья? Должны ли люди быть родственниками, чтобы считаться семьей? Не бойтесь задавать детям вопросы.

Дерево жизни

Если хотите поработать с бóльшим форматом, чем имеется в «Книге обо мне», используйте большой лист бумаги. Создайте дерево жизни, вырезая/наклеивая/рисую на дереве тех, кто есть в жизни ребенка. Пусть ветви представляют разных людей в его жизни, а плоды — то, что ребенок получил или узнал от этого человека. Не бойтесь задавать вопросы во время создания дерева: Кто включен в дерево? Что этот человек значит для ребенка? В семейное дерево можно включить всех, кого ребенок захочет, например друзей и животных.

Время: 50 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» или большой лист бумаги, материалы для поделок, газеты для вырезания; можно также использовать готовые шаблоны дерева и фруктов.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ДРУЗЬЯ

ЦЕЛЬ

Работать с окружением ребенка и его жизнестойкостью, фокусируясь на важных и значимых людях в жизни ребенка.

СОДЕРЖАНИЕ

Цветок ресурсов

Дети заполняют цветок ресурсов, чтобы показать важных людей в своем окружении. Частью каких сообществ поддержки является ребенок? Пусть дети сами нарисуют цветок, где каждый лепесток представляет одного важного для них человека.

Время: 40 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» или заранее подготовленный цветок ресурсов, бумага, цветные ручки/карандаши, клей и упаковочная ткань.

УПРАЖНЕНИЕ 4. САМООЦЕНКА

ЦЕЛЬ

Работать с ребенком над укреплением его самооценки и уверенности в себе, демонстрируя его возможности.

СОДЕРЖАНИЕ

Щит самооценки

Щит самооценки состоит из четырех частей, и в каждой части дети должны ответить на вопрос.

- Что тебе нравится в себе?
- Что у тебя хорошо получается?
- Что, по мнению других, у тебя хорошо получается?
- В чем ты хочешь стать лучше?

Затем пусть дети поделятся своими щитами в небольших группах.

Время: 40 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» или нарисованный шаблон щита, разделенного на четыре части, и ручки.

УПРАЖНЕНИЕ 5. ЧУВСТВА

ЦЕЛЬ

Нормализовать различные эмоциональные переживания, привлечь к ним внимание и выразить их словами, а также улучшить понимание ребенком связи между мыслями, чувствами, физиологией и поведением.

СОДЕРЖАНИЕ

Чувства

Важно донести, что все чувства необходимы и что они помогают нам понять окружающий мир. Что такое эмоция, где ребенок ее ощущает, как она ощущается? Исходите из основных чувств, которые обычно испытывают люди, и выполняйте упражнения с ними. Что делает ребенка счастливым/испуганным/злым/печальным?

Карта моих чувств в теле

Используйте заранее подготовленные шаблоны тел или попросите детей обвести тела друг друга на больших листах бумаги, если вам нужен больший формат, чем Карта моих чувств в теле в «Книге обо мне». Затем пусть дети нарисуют или напишут чувства на рисунке тела. Например, в какой части тела ты ощущаешь грусть. Можно сделать упражнение на чувства заранее, чтобы у детей был набор чувств, которые они могут использовать при рисовании. Важно, чтобы в центре внимания были чувства, а не форма тела.

Время: 15–30 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» или большой лист бумаги, цветные ручки.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ВОСПОМИНАНИЯ

ЦЕЛЬ

Создавать пространство и развивать открытый подход к опыту ребенка. Узнать, что наши чувства не являются ни хорошими, ни плохими, а обусловлены нашим опытом.

СОДЕРЖАНИЕ

Обсуждения и упражнения, касающиеся того, что такое воспоминания и как мы можем с ними работать. У нас есть как хорошие, так и болезненные воспоминания; что мы чувствуем после них? Как наши воспоминания влияют на наше поведение и как мы можем справиться с болезненными воспоминаниями? Пусть дети поделятся своими предложениями и опытом.

Хорошие воспоминания/сложные воспоминания

Пусть дети нарисуют или запишут хорошее воспоминание и сложное воспоминание. Сложное воспоминание не всегда означает плохое, но для детей в книге мы употребили «плохое воспоминание».

Время: 30–40 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» и цветные ручки.

УПРАЖНЕНИЕ 7. МОЕ БУДУЩЕЕ

ЦЕЛЬ

Дать ребенку представление о том, как он вписывается в более широкий контекст и что дает ему чувство принадлежности и идентичности. Чего ребенок хочет добиться? Чего он хочет от завтрашнего дня и дальнейшего будущего?

СОДЕРЖАНИЕ

Письмо самому себе в будущее

Дети должны написать письмо себе в будущее. Это могут быть воспоминания, мечты или цели, которые у них есть, или то, кем они будут в будущем.

Время: 30 мин.

Принадлежности: «Книга обо мне» и ручки.

Для записей / рисования

Другие дети в группе могут оставить здесь личные сообщения для ребенка.



МККК

Международный Комитет Красного Креста

19, avenue de la Paix
1202, Женева, Швейцария
Т +41 22 734 60 01
shop.icrc.org
© МККК, май 2022 г.

 facebook.com/icrc
 twitter.com/icrc
 instagram.com/icrc