

Тереза Виннетт



**Помощь детям,
пережившим войну**

Эта книга – подарок Восточноевропейской миссии.
Она издана благодаря пожертвованиям верующих со всего мира.
Не для продажи.

www.eemukraine.org • www.eemeurope.org

Помощь детям, пережившим войну

Тереза Виннетт

УДК 27–46–053.2"364"

ББК 88.42:86.37

В48

Название оригинала:
Helping Children of War
by Thereasa Winnett

Перевод с английского Ирины Багдасарян

Тереза Виннетт

В48 Помощь детям, пережившим войну / Виннетт Т.; пер. с англ. Багдасарян И. –
ВБФ «Восточноевропейская гуманитарная миссия», 2023. – 160 с.

ISBN 978-617-7400-67-6

Работа с детьми – очень важная и сложная задача церкви, а помощь детям, пережившим войну, – еще сложнее и ответственнее. Сможем ли мы утвердить их в вере, чтобы они пронесли ее через всю жизнь? Эта книга поможет вам эффективно организовать помощь таким детям.

Для широкого круга читателей.

УДК 27–46–053.2"364"

ББК 88.42:86.37

Рисунок: Аня Кальчук (Мариуполь)

© ВБФ «Восточноевропейская гуманитарная миссия», 2023

03148 Киев, а/я 80

Эта книга – подарок Восточноевропейской миссии.

Она издана благодаря пожертвованиям верующих со всего мира.

Не для продажи.

www.eemukraine.org • www.eemeurope.org

info@eemukraine.org

RUCHWAR5

Содержание

Война, дети и травма	6
Закладывание основания для исцеления.....	14
Создание нетравматичного окружения	19
Меры, направленные на устранение физических симптомов	24
Меры, направленные на устранение психологических симптомов.....	29
Меры, направленные на устранение проблем с поведением	59
Решение проблем с успеваемостью.....	85
Меры по преодолению духовных симптомов	93
Скорбь	107
Признаки исцеления	111
Постановки на благочестивые темы	113
Уроки изучения Библии для старших детей и подростков.....	119
Идеи заданий, способствующих осмыслению и исцелению.....	138
Признаки возможного жестокого обращения с ребенком	146
Возможные дары или таланты у детей	148
Методы управления гневом.....	150
Библиография.....	152

Посвящается

На написание этой книги меня вдохновили дети Украины. Тем не менее ее содержание предназначается всем детям мира, которые пережили войну, вооруженные конфликты, терроризм или высокий уровень преступности в местности, где они живут. Я молюсь о том, чтобы моя книга помогла им осмыслить их опыт и исцелиться от полученных травм, чтобы дети могли жить дальше и реализовать свой Богом данный потенциал.

Глава 1

Война, дети и травма

Почти десять процентов детей в мире сталкиваются с последствиями вооруженных конфликтов¹. Эти данные разнятся, но предположительно общее количество детей, затронутых войной и другими подобными насильственными событиями, достигает 246 миллионов по всему миру². Исторически любой вооруженный конфликт считается войной – обычно это борьба между двумя народами или империями. В этой книге вооруженным конфликтом мы будем считать столкновение правительства с частью населения или со всем своим народом, противостояние двух вооруженных групп (в котором ни одна из них не поддерживается правительством) в рамках одной страны или народа либо нескольких разных стран (народов), продолжительные и широкомасштабные террористические атаки, а в ряде случаев – очень жестокие преступления в некоторых городских районах.

В условиях вооруженного конфликта (который для краткости мы далее будем также называть войной) дети нередко имеют собственный опыт, отличный от опыта взрослых, и они часто иначе реагируют на то, что они видят, слышат или чувствуют во время войны. У детей нет достаточных знаний, навыков или жизненного опыта, чтобы осмыслить пережитые ими тяжелые события, как это могут сделать взрослые. Они порой не до конца понимают происходящее и не знают, как начать процесс осмысления пережитого, и даже могут не осознавать, что получили травму³. Поскольку дети продолжают расти, пережитое ими во время войны может повлиять на процесс их нормального развития, поэтому нужно реагировать быстро, чтобы предотвратить любые возможные задержки в их развитии.

В отличие от взрослых, для которых исцеление от травматических последствий войны бывает устойчивым, дети в своем развитии проходят несколько этапов, и на каждом из них им нужно заново осмысливать полученный опыт.

-
1. Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [КаDIR. «Влияние вооруженных конфликтов на детей»]
 2. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [КаDIR. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]
 3. Anderson, "Puppet Creation: A Lost Art in Treating Child Trauma" [Андерсон. «Создание кукол: утраченное искусство в лечении детских травм»]

Детям потребуется помощь взрослых в том, чтобы разобраться с изначальной реакцией на переживания, вызванные войной и ее последствиями, а также переосмыслить ранее происшедшие травматические события, и сделать это при помощи новых доступных им умственных инструментов на каждом последующем этапе своего развития. В результате служение детям войны – это длительный процесс, охватывающий многие годы.

Возможно, вы знакомы с человеком, который пережил войну в детстве, или вы сами такой человек. Для одних детей такой опыт прошел практически без последствий, другие были эмоционально сломлены. В процессе исцеления очень важен уровень сопротивляемости организма, а также разные меры, которые использовались, чтобы помочь ребенку как во время войны, так и после нее.

В то время как помощь детям войны в исцелении от пережитого опыта представляет собой еще достаточно малоизученную область и вызывает множество вопросов, имеющихся данных достаточно, чтобы организовать служение, которое может оказать положительное влияние на жизнь этих детей. В этой книге мы исследуем, какую работу можно безопасно проводить усилиями непрофессионалов в рамках служения детям, особенно в районах, где не хватает профессиональных консультантов, психологов и психотерапевтов, а также если подобного рода мероприятия вызывают настороженность у родителей или опекунов травмированных детей.

Непрофессионал – человек без профессионального или специализированного образования в той или иной сфере.

Определение военной травмы

Интуитивно мы понимаем, что война – это травматичное для ребенка событие. Служа детям, пережившим войну, важно представлять количество и виды травмирующих событий, которые перенес или наблюдал ребенок. И хотя дети реагируют на одно и то же событие по-разному, полезно знать, просто ли ребенок слышал о происходящем поблизости конфликте или был непосредственным участником его как малолетний солдат. Чем больше мы будем знать о том, что произошло с ребенком, тем лучше мы поймем, какая помощь ему нужна для осмысления происшедшего и исцеления от полученной травмы.

Важно помнить, что даже двое детей, живущих в одном и том же многоквартирном доме или даже в одной семье, порой переживают войну по-разному. Если один ребенок большее время отсутствовал, его опыт будет отличаться от опыта ребенка, который наблюдал большинство травмирующих событий. Также будет ошибкой предполагать, что вы и сами знаете, какую именно травму пережил ребенок, просто потому, что вы занимались с другим ребенком из той же семьи, того же дома, района или города.

Перечень негативных переживаний, с которыми мог столкнуться ребенок во время войны, весьма обширен. При этом важно помнить, что военный опыт также включает переживания, связанные с вынужденным бегством из страны или внутренним перемещением в другой регион своей страны в попытке спастись от конфликта, а также любой другой опыт послевоенных событий, пока жизнь ребенка не вернется в нормальное русло. И хотя этот перечень не окончательный, он содержит наиболее распространенные переживания, которые может испытывать ребенок во время войны:

- озабоченность родителя (родителей);
- отсутствие одного или обоих родителей (обычно из-за участия в военных действиях);
- разделение с одним или обоими родителями (временное или постоянное);
- ранение либо травма одного или обоих родителей;
- смерть одного или обоих родителей;
- необходимость находиться под опекой других людей;
- проблемы умственного здоровья у одного или обоих родителей;
- злоупотребление родителем (родителями) алкоголем и наркотиками;
- физические травмы;
- инвалидность как следствие военных травм;
- болезнь вследствие военных условий;
- сексуальное насилие;
- физическая или эмоциональная жестокость со стороны родителей, опекунов или других взрослых;
- неполноценное питание, недостаток еды, голодание;
- недостаток чистой воды;
- прерванное обучение;
- недостаток игровой активности;
- потеря дома, необходимость покинуть дом;
- утрата домашнего питомца (обычно вследствие необходимости оставить его или передать на попечение другим людям);
- ребенок видел смерть или убийство человека;
- ребенок видел один или несколько трупов;
- ребенок видел, как человека ранили вследствие боевых действий;
- ребенок видел разрушение своего дома или города;
- ребенок думал, что может умереть в тот или иной момент;
- ребенок пережил обстрел неподалеку;
- в ребенка стреляли;
- внезапное обеднение семьи;
- потеря одежды, игрушек, материальных средств;
- потеря друзей из-за разделения;
- опасный опыт во время попытки бежать из опасного района;

- время, проведенное в бомбоубежищах (условия в бомбоубежищах и проведенное там время могут влиять на глубину травмы);
- время, проведенное в коллективных центрах (важно отметить, что условия в одних коллективных центрах могут быть более стрессовыми, чем в других. В тех центрах, где наблюдается большая скученность людей, не хватает удобств, пищи и т.п., дети получают больший негативный опыт, чем в тех, где размещено всего несколько семей, которые могут пользоваться достаточными ресурсами для своего проживания, например в церковном здании или другом помещении. Продолжительность пребывания в таких центрах или лагерях для беженцев также является травмирующим фактором. В некоторых местах семьи беженцев жили в лагерях для беженцев в течение нескольких поколений).
- ожидание, что ребенок возьмет на себя взрослые обязанности;
- социальная маргинализация (зачастую как беженца или внутренне перемещенного лица);
- дети-воины (следует отметить, что нужды детей, вынужденных стать солдатами, слишком обширны, чтобы их можно было адекватно рассмотреть в данной книге).

Негативное влияние войны на детей

Как можно предположить на основании перечня травмирующих переживаний детей во время войны, последующие физические, психологические или эмоциональные, поведенческие, академические и духовные проблемы могут быть достаточно обширными. Тем не менее иногда четкое определение влияния войны на детей не слишком очевидно. Некоторые драматические симптомы могут проявиться сразу же после того или иного события и исчезнуть через несколько недель, если не произойдет никаких других тяжелых событий. Другие дети могут казаться невозмутимыми после пережитого, а симптомы травмы могут проявиться лишь спустя недели, месяцы и даже годы. Родители и другие взрослые также могут считать, что их дети полностью исцелились от перенесенной травмы, и лишь спустя какое-то время обнаружить, что ее симптомы проявились или к уже существующим добавились новые.

Физические травмы, вызванные войной, часто бывают видимыми, поэтому их легко выявить и реально излечить многие из них. Взрослые могут также заметить проблемы с поведением и успеваемостью у ребенка, но при этом не связать их с перенесенной им травмой. Об имеющихся эмоциональных, психологических и духовных проблемах должен рассказать сам ребенок, либо об этом можно судить по его словам, настроению или поведению. Поскольку эти проблемы не так-то легко заметить, они часто остаются без внимания и без соответствующих мер по их преодолению. После пережитого военного опыта дети могут страдать десятки лет, даже не осознавая, что испытываемые ими проблемы каким-то образом связаны с их детской травмой.

Поскольку каждая категория потенциальных негативных последствий уникальна, присущие каждой из них симптомы будут распределены по группам, представленным не только в перечне ниже, но и в последующих главах, рассматривающих предлагаемые меры.

Возможные физические последствия

- Травмы, полученные в результате огнестрельных ранений, рушащихся зданий, разрыва бомб и снарядов, а также сексуального насилия.
- Умеренное и серьезное недоедание, включая недостаток в рационе основных витаминов и минералов.
- Анемия⁴.
- Диарея или запор⁵.
- Лишение сна.
- Обезвоживание.
- Боли в желудке, в груди, в животе, головные боли (могут быть вызваны как физическими причинами, так и стрессом)⁶.
- Недомогания и болезни, вызванные ослабленным иммунитетом, несоблюдением гигиены из-за отсутствия надлежащих условий, воздействием погодных условий, химических веществ, вредных испарений, дыма и т.п.
- Излишне малый вес или ожирение.
- Задержка роста⁷.
- Затяжные болезни, например проблемы с фертильностью, заболевания сердца, рак, хронические болезни легких⁸.
- Венерические заболевания.
- Ухудшение контроля над эпилепсией даже при соблюдении обычного режима лечения⁹.
- Эндометриоз (вызванный недостатком питания во время войны)¹⁰.
- Болезни, вызванные отсутствием своевременных прививок.
- Осложнения, вызванные отсутствием прописанных лекарств.

4. Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на детей»]

5. Там же

6. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

7. Там же

8. Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер. «Помощь детям, переживающим войну и насилие: международная рабочая группа о перспективах оказания помощи молодежи и семьям»]

9. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

10. Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на детей»]

Возможные психологические и эмоциональные последствия

- Тревожность.
- Приступы паники.
- Страхи (имеющие или не имеющие оснований).
- Повышенная возбудимость.
- Пугливость¹¹.
- Навязчивые мысли¹² (иногда их называют «ретроспекцией»; у детей они встречаются реже, чем у взрослых, однако дети могут намеренно воспроизводить травмирующие события в своем уме, пытаясь лучше понять, что произошло).
- Нарушения сна, включая позднее засыпание и прерывистый сон¹³.
- Ночное недержание мочи¹⁴.
- Ночные кошмары, ужасы.
- Анорексия¹⁵.
- ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство, от умеренного до серьезного).
- Подавленность, депрессия.
- Пессимизм, утрата надежды¹⁶.
- Суицидальные мысли или попытки.
- Увеличение случаев рискованного поведения¹⁷.
- Заниженная самооценка.
- Гнев, ярость, горечь.
- Чувство вины.
- Чувство стыда.

11. Там же

12. Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк и Маккарти. «Война, игрушки, игра для исцеления: побуждение дизайнеров к созданию игрушек, способствующих жизнестойкости детей в зонах военных действий»]

13. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

14. Raymond and Raymond, "Children in War" [Раймонд и Раймонд. «Дети во время войны»]

15. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

16. Smith, "Children in the Heat of War"

17. Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер. «Помощь детям, переживающим войну и насилие: международная рабочая группа о перспективах оказания помощи молодежи и семьям»]

- Эмоциональное онемение, подавление эмоций.
- Трудности с ощущением позитивных эмоций¹⁸.

Возможные поведенческие последствия

- Агрессивное, жестокое поведение.
- Антисоциальное поведение.
- Увеличение потребления алкоголя¹⁹.
- Пьянство²⁰.
- Потребление нелегальных наркотических веществ и злоупотребление ими²¹.
- Раннее начало половой жизни²².
- Подростковая беременность²³.
- Решение жить на улице, а не с родителями или опекунами²⁴.
- Стремление привлечь к себе внимание.
- Истерики.
- Плач.
- Вспышки гнева.
- Социальная изоляция.
- Чувство потери контроля или повышенная необходимость в контроле.
- Недоверие, подозрительность.
- Реагирование на триггеры²⁵.
- Проблемы с приобретением или сохранением друзей²⁶.

Возможные последствия для успеваемости

- Недостаточный или замедленный прогресс в обучении.
- Трудности с концентрацией внимания.

18. Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк и Маккарти. «Война, игрушки, игра для исцеления: побуждение дизайнеров к созданию игрушек, способствующих жизнестойкости детей в зонах военных действий»]

19. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

20. Там же

21. Там же

22. Там же

23. Там же

24. Там же

25. Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк и Маккарти. «Война, игрушки, игра для исцеления: побуждение дизайнеров к созданию игрушек, способствующих жизнестойкости детей в зонах военных действий»]

26. Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер. «Помощь детям, переживающим войну и насилие: международная рабочая группа о перспективах оказания помощи молодежи и семьям»]

- Снижение успеваемости.
- Увеличение количества пропусков уроков²⁷.
- Ослабление памяти²⁸.
- Более низкие показатели IQ у мальчиков, временно разлученных с обоими родителями²⁹.
- Более низкая вербальная способность у мальчиков, разлученных с родителями в дошкольном возрасте³⁰.
- Увеличение случаев оставления школы до ее завершения (в возрасте до 17-18 лет)³¹.
- Снижение способности к абстрактному мышлению, уровня общих знаний и обеднение словарного запаса (из-за насилия в раннем детстве)³².

Возможные последствия для духовного развития

- Утрата надежды.
- Утрата смысла жизни и существования мира³³.
- Изменения в понимании добра и зла³⁴.
- Вынужденное изменение нравственных убеждений или подчинение убеждениям тех, кто при власти³⁵.

Важно заметить, что, хотя выше перечислены наиболее часто встречающиеся проблемы, тот или иной ребенок может демонстрировать только ему присущую реакцию на травмирующие события, не включенную в этот перечень. В детстве часто происходят перемены, и не все они имеют непосредственное отношение к тому или иному травмирующему событию, которое пережил конкретный ребенок во время войны. Меры помощи, рассматриваемые в последующих главах книги, будут действенны, если изменения, наблюдаемые у ребенка, так или иначе связаны с его переживаниями во время войны, и любые проявления, не упомянутые в этой книге, следует обсудить с его лечащим врачом.

27. Там же

28. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

29. Там же

30. Там же

31. Там же

32. Там же

33. Там же

34. Там же

35. Там же

Глава 2

Закладывание основания для исцеления

Эта книга предназначена для обычных людей, которые задействованы в христианском служении, для волонтеров, работающих с детьми в разных областях, учителей, опекунов или родителей. Стратегии или меры помощи, рассматриваемые в этой книге, считаются действенными и не могущими причинить вред ребенку. Эффективность этих мер и стратегий будет различной в разных случаях. Но если говорить в общем, они полезнее для детей, имеющих меньше травматических переживаний, чем для детей, столкнувшихся с долговременными трудностями, вызванными войной и связанными с ней социальными проблемами (например, жестокое обращение и бедность)³⁶. Некоторые из упомянутых стратегий профессионалы используют несколько иначе, но какие-то из них подойдут и для людей без профессионального образования консультанта или психолога. Эти различия будут подробно рассмотрены по мере их применимости.

При этом важно понимать, что кому-то из детей будет нужна профессиональная помощь, которую им не смогут предоставить обычные волонтеры. К сожалению, в районах, охваченных войной, и в центрах размещения беженцев такие специалисты не всегда имеются. Если в своем служении детям вы замечаете, что какому-то ребенку нужна профессиональная помощь помимо той, которую вы можете безопасно предоставить, вы должны сделать все возможное для того, чтобы этот ребенок был осмотрен специалистом. Если помощь профессионального консультанта или психолога недоступна, педиатры также имеют достаточную подготовку для определения того, что нужно ребенку для исцеления. Они зачастую знают, где можно достать необходимые для этого ресурсы, о которых вы и ваше служение можете не знать.

Если вы опекаете большое количество детей, переживших войну, для вашего служения будет полезно составить список медицинских и социальных заведений и предоставляемых ими услуг, доступных в вашей местности. Часто родители и опекуны детей сами пребывают в растерянности в вопросах поддержки ребенка, и список полезных контактов увеличит вероятность того, что они обратятся за необходимой профессиональной помощью.

36. Betancourt, "Interventions for Children Impacted by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

Признаки того, что ребенок нуждается в профессиональной помощи

Помощь детям в исцелении от травматического опыта, вызванного войной, в какой-то степени уникальна в том плане, что травмы, полученные детьми, превосходят обычные возможности системы здравоохранения и, в частности, системы охраны умственного здоровья. Это создает потребность в непрофессиональной помощи, которая может решить множество проблем усилиями волонтеров и опекунов, занимающихся с детьми. Предполагается, что это позволит профессионалам сосредоточиться на детях, нуждающихся в срочной помощи.

Так, по мере постепенного исцеления кого-то из детей и уменьшения нагрузки на систему здравоохранения, обеспечить профессиональную помощь для не столь срочных случаев станет легче. Нужно поощрять переселение семей в районы с меньшим количеством беженцев, чтобы ребенка осмотрел местный педиатр, с которым можно обсудить любые беспокойства и составить план лечения помимо мер, предпринимаемых семьей.

Понять, когда ребенок нуждается в срочной профессиональной помощи, во время войны бывает довольно трудно. Отчасти это обусловлено тем, что большинство перечней тревожных сигналов составлены исходя из предположения, что местная система здравоохранения может помочь пациентам с легкими и умеренными проблемами. Однако есть ряд признаков, которые должны насторожить любого, кто читает эту книгу, и побудить его узнать, какая профессиональная медицинская помощь доступна ребенку.

- Разговоры о самоубийстве или попытки самоубийства (это чрезвычайная ситуация, которая нуждается в срочном медицинском вмешательстве).
- Постоянные разговоры о смерти.
- Одержимость конкретным инцидентом или сценарием, который потом постоянно воспроизводится в рисунках, сценках, разговорах и т.п., и это не проходит с течением времени.
- Симптомы, усиливающиеся без дополнительных травм, несмотря на применяемые меры.
- Симптомы, не ослабевающие после нескольких недель непрофессиональной помощи.
- Симптомы, которые мешают ребенку нормально функционировать.
- Крайняя отстраненность.
- Чрезвычайно агрессивное или жестокое поведение.
- Разрушительное поведение.
- Глубокая грусть или подавленность, длящаяся более двух недель.
- Нелегальное потребление наркотиков.
- Злоупотребление алкоголем.
- Признаки анорексии или другие расстройства пищевого поведения.
- Опасное или рискованное поведение.

Краткосрочные и долгосрочные планы вмешательства

Зачастую наиболее явные симптомы травмы проявляются сразу же после пережитого во время войны травматического события. При помощи нескольких простых методик (а иногда и без них) и при отсутствии последующих травматических переживаний эти симптомы полностью исчезнут через шесть – восемь недель³⁷. Меры, принятые сразу же после ранних переживаний, можно считать первой психологической помощью, которую принято оказывать в случае травмы. Эти меры не обязательно должны предпринимать профессионалы, поскольку в данном случае речь не идет о постановке диагноза или назначении лечения любых потенциально опасных состояний.

Согласно концепции Всемирной организации здравоохранения, первая психологическая помощь также включает³⁸:

- поддержку в восполнении конкретных нужд – в пище, одежде, жилье;
- оценку потребностей;
- выслушивание;
- успокоение и утешение;
- предоставление необходимой информации и услуг;
- защиту от дальнейшего вреда.

Однако, как уже было упомянуто ранее, реакция детей на войну и травматические события отличается от реакции взрослых. Согласно исследованиям, дети, пережившие травму во время войны, будут снова сталкиваться с травматическими переживаниями на всех этапах своего развития, используя все новые ресурсы, которые становятся им доступны на каждом этапе³⁹. Например, пятилетний ребенок находится на этапе конкретного мышления. Любая травма, которую он испытывает во время войны в этом возрасте, будет осмыслена чисто в конкретных категориях. Когда этот же ребенок достигнет юношеского возраста, он сможет мыслить уже более абстрактно. Весь опыт, полученный им во время войны, или его разные аспекты могут быть воспроизведены ребенком уже более абстрактно.

Подобное переосмысление по мере взросления означает, что многим детям понадобится долгосрочный план регулярных мер со стороны взрослых. Эти меры должны включать действия по выявлению каких-либо новых проблем у ребенка, поощрению задавать новые вопросы и делиться своими текущими мыслями о случившемся во время войны, а также по предоставлению поддержки, необходимой ребенку в его продолжающихся попытках осмыслить травматические события, пережитые им во время войны, и исцелиться от них.

37. Raymond and Raymond, "Children in War" [Раймонд и Раймонд. «Дети во время войны»]

38. Snider, "Psychological First Aid: Guide for Field Workers" [Снайдер. «Первая психологическая помощь: руководство для полевых работников»]

39. International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children" [Международный институт «Мир через туризм». «Влияние войны на детей»]

Влияние на детей реакции родителей на травматические события

При составлении плана служения детям, пережившим травматические события во время войны, важно рассмотреть семейную динамику. Многочисленные исследования этой темы подчеркивают значимость стабильного семейного окружения как для укрепления сопротивляемости ребенка в мирное время, так и для содействия в осмыслении и исцелении от травматического опыта во время войны. Дети не переживают войну в вакууме; их родители или опекуны испытывают многие чувства, присущие их детям. Родители могут проявлять симптомы, вызванные травмой, которую они получили во время войны, будучи вместе со своими детьми. В каких-то случаях один или оба родителя даже принимали участие в боевых действиях или переживали другие события, в которые не были вовлечены их дети, вследствие чего они будут травмированы более своих детей.

Те, кто работает с детьми и их семьями, пережившими травматический опыт войны, считают, что воссоединение семьи критически важно для восстановления психического здоровья каждого члена семьи⁴⁰. В некоторых случаях воссоединение происходит естественно, когда члены семьи, принимавшие участие в боевых действиях, возвращаются с поля битвы или когда семьи возвращаются домой. В других случаях хаос, вызванный войной, приводит к разлуке детей с родителями. Христианские служения могут посодействовать таким семьям в поисках агентств, которые помогут им воссоединиться, либо сделать необходимые звонки, заполнить документы или предоставить услуги перевода для семей, ищущих родных.

Любое служение детям, пережившим войну, должно также принимать во внимание, как травма влияет на способы взаимодействия родителей или опекунов с детьми, находящимися на их попечении. Хотя ваше служение может не иметь возможности предоставить адекватную помощь и родителям, и детям, важно понимать, что ребенок может переживать дополнительную травму, поскольку родитель или опекун не способен обеспечить ему безопасное и заботливое окружение, так как сам не в состоянии справиться с последствиями пережитой травмы.

Согласно исследованиям, существует большая вероятность того, что родители, непосредственно вовлеченные в военные действия, в частности участвовавшие в боевых действиях, будут жестоко обращаться со своими детьми, вернувшись с войны⁴¹. Также было обнаружено, что женщины, пережившие травматические события во время войны, более склонны к эпизодическому взрывному расстройству, в силу которого они могут быть чрезвычайно

40. Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

41. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

жестокими в наказании своих детей⁴². Именно внимание к признакам пренебрежения или жестокого обращения с детьми, охваченными вашим служением, помогает безотлагательно принять необходимые меры сразу же после выявления проблемы⁴³.

Исследования показали, что крепкие семейные узы чрезвычайно важны для исцеления детей от пережитой травмы⁴⁴. Помимо личных симптомов как следствия полученной травмы, родители могут обнаружить, что их брачные узы ослабевают или разрываются из-за дополнительных стрессов, причиненных войной. Христианские служения могут рассмотреть возможность организации программ, нацеленных на сохранение семей, которые косвенно могут помочь и детям. Целью таких программ должна стать помощь родителям в создании как можно более здорового семейного окружения, чтобы детям было легче исцелиться от переживаний, полученных ими во время войны.

42. Там же

43. См. Приложение 1 «Признаки возможного жестокого обращения с ребенком»

44. Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

Глава 3

Создание нетравматичного окружения

Повышенная подозрительность, тревожность и другие стрессовые реакции, вызванные травмой, очень распространены среди детей, переживших войну. Создание спокойной, умиротворяющей обстановки может снизить проявление этих симптомов, по крайней мере временно. Использование следующих нетравматичных элементов в обстановке вашего служения и поощрение родителей применять их поможет детям и осмыслить любую травму, которую они пережили или все еще переживают, и исцелиться от нее (в практике семьи и в разных ситуациях в течение дня).

При этом важно помнить, что семьи часто оказываются в ситуационной бедности (она бывает вызвана или усилена войной) или вынуждены жить в местах, где они не могут повлиять на некоторые вещи, например на цвет стен в комнате. К счастью, есть возможность преобразить окружающую обстановку при помощи недорогих и мобильных предметов. Помогая родителям или опекунам размещать какие-либо антистрессовые предметы в пространстве своего жилища, – в частности, в месте, где ребенок проводит большую часть времени, – вы способствуете установлению там атмосферы спокойствия и умиротворения. В каких-то случаях ваше служение может приобрести и подарить несколько таких предметов детям, которым вы служите.

Многие вещи, могущие успокоить детей, переживших травму, не нужно покупать. Родители могут даже не осознавать важности использования определенных методов успокоения детей. Или же, в зависимости от своего происхождения и жизненного опыта, они могут не знать, как успокоить детей или создать умиротворяющую обстановку в том месте, где временно живет их семья, включая бомбоубежища и центры или лагеря для беженцев. Снабдив родителей перечнем того, что они могут сделать для создания нетравматичной обстановки, вы поможете им более эффективно успокоить и умиротворить своих детей.

Ниже приведен примерный перечень мер, которыми могут воспользоваться родители или опекуны детей, чтобы создать нетравматичную обстановку:

- Осмотрите помещение, в котором оказалась ваша семья и ваш ребенок. Что из имеющихся предметов вы можете использовать для успокоения?

Ребенок может сам подсказать вам, какие вещи или предметы помогают ему успокоиться.

- Постарайтесь минимизировать то, что ваши дети видят и слышат во время потенциально травматичного события. Это относится не только к фактическим событиям, но и к новостям о них.
- Спойте ребенку колыбельную или богослужебную песню; они обычно лучше всего подходят в данной ситуации.
- Обнимите и покачайте ребенка.
- Прочитайте или процитируйте утешительные отрывки из Библии. В частности, Книга Псалмов содержит множество таких отрывков.
- Помолитесь с ребенком и попросите его рассказать Богу о своих эмоциях, страхах и надеждах.
- Вслух помолитесь о том, чтобы Бог благословил ребенка.
- Помогите ему найти способ безопасно выполнять физические упражнения, чтобы избавиться от нервной энергии.
- Поделитесь с ребенком своими эмоциями на понятном ему языке. Помните, что детям также важно видеть, как взрослые дают выход своим эмоциям приемлемым способом. Однако ваш ребенок должен считать, что вы эмоционально достаточно стабильны, чтобы позаботиться о нем. Крайние эмоциональные реакции по возможности лучше проявлять, когда вы одни.
- Если ваш ребенок во время войны либо после нее оказался в ситуации, когда возможно посещать школу и другие мероприятия, постарайтесь не перегружать его. Процесс осмысления пережитой травмы и исцеления отнимает много времени и сил. Перегруженные дети просто не будут успевать размышлять над пережитыми событиями и вызванными ими эмоциями. Они также могут быть слишком уставшими после других мероприятий, чтобы участвовать в деятельности, способствующей исцелению.

Предметы, которые родители и опекуны могут использовать для создания нетравматичной обстановки для детей:

- Используйте спокойные тона в комнате, где ребенок проводит много времени. Светлые оттенки голубого, зеленого и фиолетового цветов оказывают наиболее успокаивающее влияние⁴⁵. Если стены нельзя перекрасить, можно разместить подушки, постельное белье, картины и другие предметы этих оттенков.
- Найдите что-нибудь мягкое или пушистое, что ребенок может держать или гладить.
- Дайте ребенку его любимую мягкую игрушку; если ее нет, помогите ему сделать игрушку из подручных материалов.

45. Cots Online, "Trauma Informed Design" [Кровати Online. «Дизайн с учетом травм»]

- Используйте природные материалы в обстановке комнаты или обеспечьте доступ ребенка к деревьям, цветам и другим природным объектам на улице, если это безопасно.
- Спокойные и ласковые животные оказывают успокаивающее воздействие на детей. Но если ребенок боится животного, оно не сможет его успокоить.
- Постарайтесь обеспечить ребенку как можно больше солнечного света. Если детям небезопасно находиться в ярко освещенной солнцем комнате, используйте, если есть, шторы; искусственное освещение предпочтительнее темноты.
- Будьте готовы оставлять двери открытыми, использовать ночники, помещать предметы под кровать (чтобы ребенок знал, что никто и ничто не сможет спрятаться под кроватью), снять дверцы шкафчиков или выполнить любые другие странные пожелания ребенка, чтобы помочь ему чувствовать себя в безопасности.
- Утяжеляющие накладки также могут давать успокаивающий эффект. Если они недоступны, попробуйте положить тяжелое одеяло, куртку или даже книгу на колени ребенку, чтобы добиться тех же ощущений, что и при использовании утяжеляющих накладок. Удостоверьтесь, что ребенок не перегревается или не чувствует дискомфорта, держа эти предметы на коленях.
- Используйте [шумоподавляющие] наушники для устранения неприятных или пугающих звуков. Если в комнате не слишком жарко, можно предложить ребенку теплые наушники.

Триггеры

Определенные звуки и образы могут вызывать воспоминания о травмирующих событиях, которые дети пережили во время войны (важно заметить, что дети с ПТСР менее склонны к таким ретроспективам по сравнению со взрослыми⁴⁶. У них бывают воспоминания о переживаниях, над которыми они намеренно регулярно размышляют). Такие триггеры, или катализаторы, у каждого ребенка свои, хотя какие-то из них могут быть общими для детей, переживших одну и ту же войну.

Посттравматическое стрессовое расстройство – это психическое состояние, вызываемое одним или несколькими ужасными событиями. Оно имеет место, если человек был непосредственным участником такого события или просто стал его свидетелем.

46. Betancourt, "Interventions for Children Impacted by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

Когда ребенок видит или слышит такой триггер, у него часто проявляются те же физические и психологические симптомы, что были во время и сразу же после травматического события, воспоминания о котором вызвал в памяти этот триггер. Важно заметить, что дети могут и не осознавать, почему они вдруг стали трястись от страха, плакать, испытывать приступ паники или по-другому реагировать на возбудитель. Даже если они так или иначе понимают, что такая реакция связана с войной, они не всегда могут выразить словами то, что с ними происходит, понять, что именно триггер вызвал у них эти воспоминания, эмоциональную или физическую реакцию, либо определить этот триггер.

Пытаясь помочь детям ослабить и даже устранить эффект, который тот или иной триггер производит на них, прежде всего нужно определить, что это за триггер. Очень маленьким детям может понадобиться помощь родителя или опекуна, которые будут наблюдать за тем, какие триггеры вызывают у них такие реакции. Детей постарше можно просить делать записи каждый раз, когда у них внезапно возникают неприятные симптомы. При этом они должны записывать все, что случилось непосредственно до возникновения этих симптомов: изображения, звуки, запахи. Со временем дети должны уметь распознавать определенные закономерности. Например, если ребенок испытывает приступ паники каждый раз, когда слышит резкий громкий звук, то этот звук, скорее всего, и будет таким триггером. По возможности нужно стремиться минимизировать влияние таких триггеров на ребенка, пока не пройдет достаточно времени, в течение которого ребенок сможет осмыслить происшедшее и исцелиться.

Важно отметить, что некоторые дети, тем более дети с определенными особыми потребностями, например аутисты, могут реагировать на триггеры так, что это бывает похоже на истерику. Здесь важно понимать, что такого рода реакция не является способом добиться того, что хочется ребенку, а скорее способом выражения ошеломивших его эмоций, для описания которых у него нет адекватных слов. Эти истерики можно контролировать и даже устранять с помощью самого ребенка.

Первым шагом на пути уменьшения и устранения истерик, вызванных травмой, будет определение триггеров, как и в случае с другими реакциями на пережитую травму. По мере выявления триггеров истерического поведения начните работать с ребенком над определением слов и видов поведения, которые можно использовать вместо истерики. Эти варианты должны быть приемлемы для родителей и других взрослых в жизни ребенка, а также давать ему способ адекватно выражать сильные эмоции. В зависимости от возраста и характера ребенка, приемлемыми вариантами могут быть «львиный рык», чтобы дать возможность взрослым «увидеть» испытываемые ребенком эмоции; определяющие прилагательные, наречия и выражения типа «чрезвычайно зол, как до Луны и обратно» для описания силы эмоций либо выполнение физических упражнений или каких-либо действий, чтобы избавиться от сильных эмоций.

Пока дети пытаются использовать замещающие методики для избегания истерических реакций, взрослым было бы полезно наблюдать за появлением

симптомов истерики прежде, чем она начнется. У многих детей наблюдаются физические проявления, свидетельствующие о быстром росте уровня стресса. Более старшие дети даже могут помочь вам определить, какие именно сигналы использует их организм, например сжимание кулаков или стискивание челюстей. Если быстро подать заранее оговоренный сигнал рукой или словесное напоминание, чтобы ребенок мог применить уместную методику, можно предотвратить начало истерической реакции (если истерика все же началась, ее практически невозможно остановить, пока ребенок не выплеснет все негативные эмоции).

Если потратить время и усилия на создание нетравматичной обстановки, это позволит травмированным детям успокаиваться и получать пользу от других мер, призванных помочь им осмыслить пережитое и исцелиться от травматического опыта. Выявление триггеров в окружении ребенка даст возможность и ему, и взрослым рядом минимизировать влияние этих провоцирующих факторов и лучше подготовить ребенка к правильной реакции на них.

Глава 4

Меры, направленные на устранение физических симптомов

Физические симптомы, вызванные войной, зачастую легко выявить и несложно устранить. Многие служения сосредоточены как раз на таких очевидных потребностях, поскольку они кажутся наиболее неотложными. Однако, если сосредоточиться только на восполнении физических нужд, можно упустить из виду не столь заметные признаки. Не менее важно помнить, что наряду с мерами, направленными на решение физических проблем у детей и их семей, ваше служение должно найти способ позаботиться и об их духовных нуждах. Иисус почти всегда связывал исцеление людей с указанием на их потребность в Боге – даже если это было сказано всего одной-двумя фразами. Христианские служения должны стремиться следовать этому примеру и связывать восполнение физических потребностей людей с их знакомством с Божьими духовными истинами.

Наиболее насущные физические нужды большинства детей во время войны сводятся к базовым потребностям в воде, еде, жилье и одежде. Обстоятельства, в которых они оказались, помогут вам определить, какие из этих нужд наиболее критические. Потребности детей, которые продолжают оставаться в районах боевых действий, будут отличаться от нужд детей, находящихся в лагерях или центрах для беженцев либо переселившихся в более безопасные районы и живущих в отдельных домах или квартирах.

Дети, пребывающие в районах ежедневных боевых действий, могут утратить доступ к источнику чистой питьевой воды. Организм человека может прожить без воды около трех дней. Во многих местах загрязненная вода может еще быть доступна, но она будет служить источником опасных паразитов и бактерий. Важно помнить, что дети, живущие в таких районах, как и дети, поселившиеся в лагеря или центры для беженцев, могут страдать от обезвоживания или болезней, связанных с потреблением загрязненной воды. Если незамедлительно предоставить этим детям доступ к чистой воде и необходимую медицинскую помощь, можно решить эти проблемы (детей с серьезным обезвоживанием должен будет осмотреть педиатр, поскольку оно может привести к электролитному дисбалансу, который может вызвать у ребенка проблемы с сердцем).

Продукты питания также могут стать дефицитными во время войны. В этой связи не только объем потребляемой пищи становится меньше, но и сама пища бывает не такой полезной, как обычно. В результате дети могут страдать от умеренного и серьезного недоедания. Однако будьте весьма осторожны, давая сильно истощенному ребенку какую-либо еду: по возможности его сначала должен осмотреть педиатр. Предположительно половина выживших узников нацистского концлагеря Аушвиц умерли после освобождения, потому что их организм был не в состоянии переваривать нормальную пищу⁴⁷. Организму, который долгое время не получал пищи, нужно снова постепенно привыкать к ней, и желательно под наблюдением квалифицированного медперсонала.

В случаях легкого и умеренного недоедания важно обеспечить ребенка полезной едой, в частности фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами. По возможности родителям нужно раздать поливитамины в необходимой дозировке, соответствующие возрасту их детей, и попросить давать их детям каждый день. В этом случае организм сможет быстро восполнить те витамины и минералы, отсутствие которых могло привести к другим проблемам со здоровьем у детей, таким как цинга или рахит.

Как только потребности детей в пище и воде будут удовлетворены, необходимо будет найти для них место проживания. Различные варианты размещения имеют лишь временный характер, поскольку многие беженцы и внутренние перемещенные лица по окончании боевых действий надеются вернуться домой. Возможно также обнаружить детей, которые пытаются жить в домах, разрушенных бомбами или ракетами. Зачастую вы будете стремиться помочь семьям найти либо временное, либо постоянное жилье.

При этом первостепенная задача – обеспечить наиболее безопасное место для ребенка. Важно тщательно обдумать, какие опасности могут подстерегать ребенка на новом месте. Например, центр или лагерь для беженцев может казаться безопасным местом, но в них дети подчас подвергаются повышенному риску столкнуться с людьми, которые могут навредить им, особенно если в этих центрах не предприняты меры по защите детей. Дети-беженцы, не сопровождаемые взрослыми, больше рискуют оказаться жертвами не только разных видов насилия, но и торговли детьми⁴⁸.

Из числа других опасностей следует принять во внимание структурные повреждения, непрочность или ветхость конструкции жилья. Во многих случаях более постоянные варианты размещения для беженцев или внутренние перемещенных лиц либо подбираются исходя из наиболее низкой цены помещения, либо возводятся очень быстро из некачественных материалов. Это может означать, что семьи беженцев будут размещены в зданиях, не отвечающих всем требованиям, а это может быть опасно для детей.

47. Holocaust Encyclopedia, "Liberation" [Энциклопедия Холокоста. «Освобождение»]

48. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кафир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

Если семья поселилась в таком помещении, постарайтесь найти способы лучше обезопасить его. Подумайте над возможностью поставить в нем специальные вкладки для розеток, провести безопасную дезинфекцию (особенно от плесени) и дезинсекцию помещения, а также сделать там доступный ремонт, чтобы устранить любые другие опасности. В серьезных случаях ваше служение может даже попытаться найти лучшее помещение для этой семьи.

Если семья разместилась в квартире на длительный срок, не забывайте о том, что ей понадобятся предметы домашнего обихода: чистящие и моющие средства и бытовые приборы, бумажные предметы и другие необходимые вещи. Многие квартиры сдают в аренду без мебели, так что семье понадобятся спальные места и постельные принадлежности. Здесь важно отметить, что некоторые крупные гуманитарные организации предоставляют беженцам возможность проезда и покрывают арендную плату за жилье на один-два месяца – и не более. Не стоит предполагать, что все первейшие потребности семьи были удовлетворены только потому, что известная гуманитарная организация помогла ей найти жилье.

Еще одной проблемой, в особенности для беженцев и внутренне перемещенных детей, становится одежда. Во время войны люди покидают свои дома, спасаясь от чрезвычайно опасной ситуации, и делают это всеми доступными способами. У большинства из них может быть лишь та одежда, что была на них в момент бегства, и, возможно, рюкзак или сумка с вещами, которые могли туда поместиться. Их оставленная дома одежда, вероятно, уничтожена, и, даже если они потом смогут вернуться и забрать ее, им все равно нужно что-то носить в настоящий момент.

Предоставляя этим людям одежду, по возможности старайтесь давать новые или практически новые вещи. Может пройти много времени, прежде чем у семьи будет достаточно средств для приобретения новых вещей. Они будут стараться как можно дольше сохранить одежду, которая у них есть, так что подаренная им новая одежда будет для них благословением.

Не забывайте и об их потребности в сезонной одежде. Спасаясь от войны, люди уезжают в той одежде, которая соответствовала сезону в то время. Им нужна будет одежда для других сезонов и для разных погодных условий каждого сезона. Предоставляя дождевики, сапоги, шапки, перчатки, куртки, пиджаки и другие более дорогие вещи, вы не только помогаете защитить детей от погодных условий, но и позволяете их семьям покупать еду или другие необходимые продукты на те средства, которые у них есть.

Миссионерские организации часто забывают о том, что семьи также нуждаются в основных предметах личной гигиены, таких как подгузники, прокладки, мыло, шампунь, зубные щетки и пасты, дезодоранты, бритвы и т.п. Этих предметов может и не быть в районах, охваченных войной, так что беженцы могли не взять их с собой. Также и лекарства, продающиеся без рецепта, бывают достаточно дорогими, а детям могут быть необходимы – для снятия боли, лечения желудочно-кишечных болезней, аллергий и т.п., соответствующие их воз-

расту. Семьям также могут понадобиться лекарства для лечения полученных физических ран и травм.

Любые серьезные раны и травмы, которые дети получили во время войны или бегства из зоны конфликта, возможно, были быстро обработаны и подлечены, но те, что требуют дополнительных восстановительных мер, могут порой так и остаться без внимания в общем хаосе войны и ее последствий. Волонтеры должны внимательно наблюдать за признаками того, что ребенку нужна дополнительная медицинская помощь, физио- или трудотерапия, а также любое специальное оборудование, такое как скобы, протезы, инвалидные кресла и т.д. Если ваше служение не может предоставлять лицензированную медицинскую помощь или специальное оборудование, то вы по крайней мере можете перенаправить нуждающиеся в этих вещах семьи в специализированные заведения, пользующиеся хорошей репутацией, где им, вероятнее всего, окажут помощь, тем самым сэкономив время и средства на поиски. Семьи также будут благодарны, если местные волонтеры помогут им с заполнением необходимых документов, организацией приема у специалиста и т.д.

Хотя и не обязательно распространенным, но еще одним фактором является то, что некоторые дети нуждаются в постоянном приеме лекарств для лечения хронических заболеваний, выдаваемых по рецепту врача. В большинстве случаев родители сами попросят о помощи, когда у них будут заканчиваться такие лекарства, но иногда придется обратиться к местному педиатру за новым или продленным рецептом. В зоне боевых действий трудно найти врача, который бы занимался обычными рецептами, а беженцам может быть нелегко отыскать другого врача, если они не знакомы с новой местностью. Поэтому, если вы сможете им найти больницу, где они получают нужную медицинскую помощь, и аптеки с недорогими лекарствами, это будет им очень кстати.

Еще одним аспектом заботы о здоровье людей, упускаемым из виду многими гуманитарными организациями и христианскими служениями, является вопрос вакцинации. Обычно дети приходят на приемы к педиатрам, во время которых им делают прививки. Такие визиты к педиатру часто становятся невозможными во время войны и при ликвидации ее последствий. В зависимости от ситуации и доступных ресурсов будет полезно обеспечить детям доступ к клиникам, где они смогут получить необходимые прививки, которые, возможно, пропустили. Эти меры помогут предотвратить дополнительные серьезные проблемы со здоровьем, например заболевание корью, паротитом, ветрянкой, столбняком и другими опасными болезнями.

Наконец, существуют две основные физические проблемы со здоровьем, которые часто бывают вызваны войной, но остаются без внимания из-за решения других, более срочных, проблем. Детям до восемнадцати лет нужно от девяти до двенадцати часов сна каждую ночь⁴⁹. Звуки боя, бомбежки или даже шум, создаваемый другими людьми, также живущими в лагере для беженцев,

49. Sleep Foundation, "How Much Sleep Do Babies and Kids Need?" [Фонд сна. «Сколько сна нужно младенцам и детям?»]

часто нарушают сон. Многие дети будут страдать от недостатка сна, что ослабит их иммунную систему и снизит способность сосредоточиваться во время уроков или адекватно вести себя.

Если дети были лишены сна в течение долгого времени, они могут проспать большую часть дня и ночи, а иногда и несколько суток подряд, как только окажутся в располагающей ко сну обстановке. Если в помещении, где они спят, достаточно шумно и много света, ваше служение может раздать старшим детям маски для сна и беруши, чтобы им было более комфортно спать ночью.

Во время войны дети часто лишены физической активности. Им приходится подолгу сидеть на одном месте, или они не имеют возможности заниматься так, как им бы хотелось. Недостаток упражнений также может ослабить их иммунную систему, вызвать проблемы с пищеварением, повысить уровень стресса и снизить их способность контролировать свое поведение. Если игровые либо спортивные площадки недоступны или небезопасны, будет полезно найти креативные способы, которые бы позволяли детям двигаться и выполнять физические упражнения. Если вы будете проводить такие занятия или подадите родителям идеи и предоставите необходимое оборудование, это поможет детям получить хоть какую-то ежедневную физическую нагрузку.

Дети, которые продолжают оставаться в зоне бывших боевых действий, сталкиваются с реальной угрозой подорваться на mine или пострадать от неразорвавшихся снарядов. Обычно в таких случаях, как только бои на этой территории прекратились, предпринимаются попытки устранения подобных опасных предметов. К сожалению, некоторые мины и осколки не удастся обнаружить. Дети, если находят их во время игры или погони за своими питомцами, могут получить ранения или даже погибнуть из-за детонации такого оружия. Служения должны поощрять и поддерживать любые усилия местных властей или других организаций, направленные на поиски и уничтожение наземных мин и других потенциально опасных предметов, которые могут причинить вред детям.

Глава 5

Меры, направленные на устранение психологических симптомов

Важно помнить, что волонтер без формального психологического образования ограничен в том, что он может сделать для устранения психологических симптомов, которые могут испытывать дети из-за войны. В то же время эксперты начинают понимать, что из-за нехватки профессиональных консультантов и психологов невозможно покрыть все имеющиеся нужды, и поэтому некоторые мероприятия психологической реабилитации могут проводить также и непрофессионалы. Такой подход даст детям возможность быстрее получить необходимую помощь, которую в противном случае они могли бы не получить.

При этом все равно существуют определенные границы, и их обязательно соблюдать, пытаясь справиться с психологическими симптомами, которые испытывают травмированные войной дети. Не будучи профессионалом, вы не обладаете достаточной квалификацией для постановки психологического диагноза – даже несмотря на то, насколько точным может быть ваше предположение. Существует опасность, что вы предположите у ребенка состояние, которого у него нет. Это может иметь негативные последствия для детей, поскольку повлияет на формирование их самовосприятия и самооценку. Поэтому любое навешивание ярлыков особенно недопустимо со стороны волонтеров, которые непосредственно работают с детьми, пережившими войну, и не должно применяться в рамках всего служения в целом.

Волонтеры-непрофессионалы не могут выписывать лекарства, и в данной связи также важно не предлагать детям лекарства из лечебных трав или другие средства, которые продаются без рецепта. Многие травы оказывают неизвестное вам действие и могут навредить ребенку, которому вы пытаетесь помочь. Зачастую сон, здоровое полноценное питание и регулярная физическая нагрузка способны обеспечить детям необходимую помощь, ведущую к психологическому исцелению. Дети с серьезными психологическими состояниями нуждаются в осмотре педиатра или другого врача, чтобы определить, нужны ли им лекарства.

При решении психологических проблем можно проводить определенные мероприятия, направленные на то, чтобы помочь детям осмыслить пережитый ими опыт. Вы также можете занять их видами деятельности, благодаря которым эти дети смогут выявить и выразить собственные сложные эмоции. Волонтеры-непрофессионалы могут предложить детям довольно много заданий, способных помочь им исцелиться от полученных травм (бывает, что одни аспекты этих заданий можно легко выполнить и под руководством непрофессионалов, а другие могут быть использованы только специалистами. Обычно подобные ограничения относятся к постановке диагнозов и назначению медикаментозного лечения, но есть и многие другие. В следующих разделах будет представлена информация об ограничениях, связанных с использованием разных видов заданий непрофессионалами).

Меры воздействия, применяемые для устранения некоторых симптомов, часто пересекаются. Чтобы облегчить задачу нахождения нужных мероприятий для той или иной группы детей, информация в главе ниже сгруппирована в соответствии с основными видами деятельности, которые вы и ваше служение можете использовать. Можно уверенно предположить, что все предлагаемые виды деятельности помогут в устранении симптомов, проистекающих из одной и более общих психологических потребностей:

- успокоение;
- определение и выражение сложных эмоций;
- понимание и осмысление разных событий и переживаний;
- исцеление от травмы, включая:
 - ослабление негативных психологических симптомов типа ночных кошмаров;
 - чувство относительной безопасности в различной обстановке;
 - адекватное понимание того, что можно контролировать, а что нельзя;
 - способность выбирать конкретное эмоциональное состояние и оставаться в нем какое-то время;
 - способность к самоуспокоению и перенаправлению хода мыслей в нужное русло;
 - здоровая самооценка – не завышенная, не заниженная
 - (примечание: надежда и прощение будут рассмотрены в главе о мерах духовного воздействия);
- формирование здоровых методов преодоления стресса и тревожности.

Хотя каждая категория представленных выше мер воздействия имеет свои варианты использования, в отдельной главе будут представлены конкретные идеи реализации каждой меры.

Определение систем поддержки

Дети, у которых наиболее развита сопротивляемость травматичному опыту войны, зачастую имеют сильную систему поддержки. Поэтому нужно прилагать усилия к тому, чтобы выявить любые отношения, дающие каждому ребенку необходимую поддержку. Дети старшего возраста и подростки должны быть привлечены к этому процессу, поскольку в результате не только сами дети узнают, к кому они смогут обратиться за помощью, но и взрослые, участвующие в этом процессе, смогут выявить слабые стороны в системе поддержки того или иного ребенка. Дети также могут повысить эффективность этого процесса, поделившись своими чувствами о сильных и слабых сторонах разных отношений, в которых они получают поддержку. Хотя их оценка степени поддержки, которую тот или иной человек готов им оказать, может быть неточной, в то же время их восприятие будет определять, насколько они готовы обратиться к конкретному человеку за эмоциональной поддержкой.

Воспоминания о травматичных событиях

Многие меры вмешательства и сопутствующие им задания, представленные в последующей части главы, исходят из предположения, что их участники помнят, что случилось с ними во время и после войны. Однако у некоторых детей такие воспоминания могут отсутствовать. Иногда это бывает следствием сознательных усилий, поскольку эти воспоминания воспринимаются ребенком как опасные. Дети могут даже бояться пытаться вспомнить такие события во время выполнения заданий, призванных помочь им осмыслить пережитое и исцелиться.

В то время как такая «забывчивость» может показаться более безопасной для детей, она порой фактически провоцирует проявление психологических симптомов дольше необходимого. Хотя детей не нужно заставлять вспоминать и осмысливать пережитый опыт, их следует поощрять к этому. Здесь может помочь уверенность их в том, что эти воспоминания не подвергнут их реальной опасности. Также признание того, что воспоминания могут быть тяжелыми или болезненными, поможет им почувствовать себя более «нормальными». Еще одной хорошей мотивацией будет объяснение детям, что их участие в предлагаемых мероприятиях может помочь им начать процесс осмысления и исцеления, что, в свою очередь, снизит проявление нежелательных симптомов. Детей, которые продолжают отказываться даже думать о чем-то, связанном с войной, или у которых действительно может не быть воспоминаний об определенных событиях, нужно направлять к специалистам⁵⁰.

Определение эмоций

Война может вызвать у детей целый спектр эмоций; некоторые из них очень сложные, поскольку несколько разных эмоций переплетены в них таким обра-

50. Williams & Poijula, "The PTSD Workbook", [Уильямс и Пойжула. «Рабочая книга по ПТСР»], р. 23

зом, что трудно их обозначить. Чтобы наступило истинное исцеление, все эти эмоции нужно определить и проанализировать. Хотя этот процесс может быть трудным для любого ребенка, еще труднее он будет для маленьких детей с ограниченным эмоциональным словарным запасом и детей с некоторыми особыми потребностями.

Другие дети могут попытаться проигнорировать или подавить эти негативные эмоции, особенно если они достаточно сильные. Это станет источником дополнительного стресса в их жизни и приведет к проявлению других негативных симптомов, включая и такие проблемы со здоровьем, как тошнота, головная боль, боли в желудке и другие⁵¹. Детей, которые продолжают отрицать свои эмоции, нужно перенаправлять к специалистам.

Лючия Каппакионе выделила пять отдельных категорий негативных эмоций, которые могут испытывать дети⁵². С помощью этих категорий дети могут проанализировать и обозначить свои эмоции. В то время как существуют и другие классификации эмоций, предложенная Каппакионе категоризация может упростить этот процесс для детей, и особенно для тех, которые испытывают с этим трудности. Вот эти категории:

- грусть,
- страх,
- гнев,
- замешательство,
- подавленность.

Помогая детям определить свои эмоции, вы заметите, что более обширный набор слов, из которого они могут выбрать слова для описания своих эмоций, также поможет им не раздражаться при выражении силы своих эмоций. Другие дети предпочитают использовать числовую шкалу, на которой слабая степень эмоции определяется как 1, а сильная – как 5. Младшим детям, и особенно тем, которым трудно говорить, будет сложно обойтись без этих инструментов, и они будут пытаться передать глубину той или иной эмоции неприемлемым способом, например кусаться или драться. Эти инструменты могут также пригодиться для разделения сложных эмоциональных состояний у детей («Мои страхи были на уровне 2, мой гнев – на уровне 5 и моя грусть – на уровне 3, когда это произошло»).

Дети могут расстроиться или смутиться, переживая положительную эмоцию в разгар войны или ее последствий. Они могут считать неправильным чувствовать радость или смеяться во время таких ужасных событий. Поэтому нужно очень осторожно убедить детей в том, что такие «перерывы» в негативных эмоциях фактически полезны нашему мозгу, даже если они длятся всего лишь пять

51. Patel & Patel, "Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being" [Патель и Патель. «Последствия подавления эмоций: физическое, психическое здоровье и общее благополучие»]

52. Williams & Pojula, "The PTSD Workbook" [Уильямс и Пойжула. «Рабочая книга по ПТСР»], p. 154

минут. Это помогает ему оставаться эмоционально гибким и облегчает процесс исцеления и переживания полноценных позитивных эмоций в будущем⁵³.

По мере того как дети начинают разбираться со своими эмоциями, важно постоянно напоминать им, что даже негативные эмоции играют свою роль. Например, страх может быть предупреждением о том, что нужно бежать от опасности, такой как голодный медведь. Когда дети будут размышлять над своими эмоциями, поощряйте их думать о том, как эти эмоции могут им помочь, а также о том, как они могут им навредить, если достигнут крайнего уровня. Будем надеяться, что со временем дети начнут понимать, почему те или иные события вызывают у них определенный эмоциональный отклик.

Упражнения на внимательность

Внимательность (иногда известная как заземление) – это техника, позволяющая сознательно фокусировать внимание на том, что происходит в данный момент. Разные люди использовали эту технику как в благочестивых целях, так и в нейтральных и даже нечестивых, в зависимости от своего мировоззрения⁵⁴. Поскольку упражнения на внимательность помогают снизить уровень тревожности, в этой книге была предпринята попытка объяснить, как использовать эту технику в работе с детьми таким образом, чтобы прославить Бога.

В то время как молитва и размышление над Писанием представляют собой два способа, которые помогают детям успокоиться и сосредоточиться, можно использовать и другие техники. Они часто подразумевают сознательные попытки заставить мозг обращать внимание на окружающую обстановку. В одном из наиболее популярных упражнений на внимательность людей просят назвать три предмета, которые они видят, два звука, которые они слышат, и один предмет, который они могут потрогать. Другие упражнения предполагают еще большую концентрацию внимания при выполнении ежедневных рутинных действий: например, людей просят неспешно выпить чашку чая и при этом обратить внимание на его вид, запах и вкус. Многие люди также применяют контроль дыхания и определенные упражнения, о которых речь пойдет дальше, относя их к упражнениям на внимательность.

Контроль дыхания

Мы не всегда осознаем это, но, когда испытываем стресс, наше дыхание и сердцебиение учащаются. Это создает дополнительную нагрузку для организма и может также ускорить ход наших мыслей и переживание эмоций. Контролируя наше дыхание, сознательно замедляя его, мы помогаем себе успокоить тело и мозг. Что же касается детей, то, когда их тело и мозг спокойны, им легче

53. Kashdan & Rottenberg, "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health" [Кашдан и Роттенберг. «Психологическая гибкость как основополагающий аспект здоровья»]

54. Focus on the Family, "Mindfulness: A Christian Approach" [Фокус на семье. «Осознанность: христианский подход»]

сосредоточиться на других заданиях, которые могут улучшить их психическое здоровье.

Интересно заметить, что дыхание можно контролировать как посредством физических упражнений, так и посредством той или иной формы намеренной неподвижности. Физические упражнения помогут избавиться от химических веществ, вызванных высоким уровнем стресса, а также от избытка энергии, нужной для поддержания состояния повышенной бдительности, при котором учащается дыхание и сердцебиение. Регулярные физические упражнения также способствуют естественному замедлению сердцебиения в состоянии покоя и снижению объема воздуха, необходимого организму для обеспечения любого вида движения, что замедляет дыхание.

Детей также можно научить разным упражнениям, которые помогут им контролировать свое дыхание и снижать скорость вдоха и выдоха. Зачастую эти дыхательные упражнения связывают с яркими образами, например выдуванием мыльного пузыря, благодаря чему дети помнят, как их выполнять, даже если они испытывают стресс. Некоторые другие медленные упражнения, например растяжки или пилатес, также акцентируют внимание на дыхательных техниках. Физические упражнения такого рода совмещают пользу от двигательной активности и техник контроля за дыханием.

Успокаивающие предметы

Маленькие дети часто нормально проходят любую стадию травмы, если им помогают успокоиться мягкая игрушка, любимое одеяло или другие понавившиеся им предметы. Даже дети, которые уже вышли из возраста, когда им нужны такие предметы, могут обнаружить, что пережитые ими травматические события вызвали у них потребность временно вернуться к использованию таких предметов, чтобы успокаиваться.

Иногда семья сама поощряет детей брать с собой любимую игрушку или предмет, если приходится переселяться в другое место, или снова использовать предметы, которыми они играли в детстве, если они остаются в зоне конфликта. Некоторые родители беспокоятся, что такое поведение может свидетельствовать об определенной регрессии в развитии их детей. Но такая временная регрессия в развитии довольно распространена при детских травмах⁵⁵. Потребность в мягкой игрушке или другом предмете для успокоения отпадет сама собой по мере исцеления ребенка.

В рамках одного исследования детям дали мягкую игрушку и сказали, что она находится вдали от дома и ей нужно, чтобы кто-нибудь обнял ее и успокоил. Было обнаружено, что дети, которые выполнили эту просьбу, стали проявлять более здоровую реакцию на стресс, вызванный травматическим опытом⁵⁶. Хотя

55. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

56. Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

(насколько мне известно) не было проведено подобных исследований, чтобы выяснить, любые ли предметы, используемые ребенком для успокоения, имеют такой же эффект, что и его личные мягкие игрушки, я считаю, что можно уверенно предположить, что позитивный эффект будет подобным, хотя и не так ярко выраженным.

Детям, проявляющим повышенную бдительность или другие стрессовые реакции, могут помочь другие успокаивающие меры. Некоторые дети могут ненадолго вернуться к практике сосания большого пальца, накручивания волос или другим видам поведения, которые они использовали для самоуспокоения в прошлом. Другие дети могут просить, чтобы на ночь оставляли включенным ночник, держали двери в комнату открытыми или закрытыми. Со временем, когда ребенок начнет исцеляться, потребность в таких способах самоуспокоения должна пройти. Если же такое поведение не прекращается спустя какое-то время, или, наоборот, его частота увеличивается после цикла предпринятых мер, или оно начинает вызывать проблемы со здоровьем у ребенка (например, ребенок вырывает волосы вместо привычного накручивания), нужно обратиться за помощью к профессионалу.

Также давно известно, что любые животные помогают снизить уровень стресса, скрасить одиночество и депрессию⁵⁷. Если в семье есть домашний питомец, нужно поощрять ребенка играть с ним. Предоставлять возможности поиграть с другими животными нужно осторожно и под присмотром. Если ребенок боится собак, предложение поиграть с чужой собакой может дополнительно травмировать его. Любое животное, используемое в попытке успокоить ребенка, нужно выбирать на основании его дружелюбного и ласкового нрава. Интересно, что вид животного не имеет особого значения, если ребенку комфортно взаимодействовать с ним. Для снижения уровня стресса у детей, переживших травму, успешно использовались собаки, кошки, лошади и даже рыбки.

Пребывание на природе

Несмотря на то, что исследования в этой области сравнительно новые, люди всегда чувствовали, что пребывание на природе часто снижает уровень стресса и несет исцеление⁵⁸. Христиане знают из Писания, что Божье творение не только напоминает нам о существовании Бога, но и о Его любви, силе и обещаниях⁵⁹. Такие напоминания о Боге также могут нести успокоение.

Прогулки и пешие путешествия на природе, наверное, лучший способ познакомить детей с Божьим творением. Сочетание физических упражнений с пребыванием на лоне природы только усилит пользу от прогулки или похода. Если вы живете в городе или считаете, что детям все еще опасно проводить время на улице, существуют другие способы обеспечить им доступ к природе.

57. John Hopkins Medicine, "The Friend Who Keeps You Young" [Медицинский центр Джона Хопкинса. «Друг, который сохранит вашу молодость»]

58. Robbins, "Ecopyschology: How Immersion in Nature Benefits Your Health" [Роббинс. «Экопсихология: каким образом погружение в природу приносит пользу вашему здоровью»]

59. Псалом 120:1–2 и другие

Для городских жителей есть парки, сады и другие зеленые зоны. Не забудьте, что деревья вдоль улиц или небо над головой – это тоже часть природы. Если вы сможете достать все необходимое, можно предложить детям выращивать растения. Если не получится раздобыть семена растений, многие можно вырастить из пищевых остатков, которые обычно выбрасывают. Если нет возможности посадить растения в саду или в огороде, в большинстве случаев можно устроить огород в контейнере. Выращивание цветов знакомит детей с красотой, а уход за овощами и фруктами даст детям ощущение заботы о своих семьях. Это вернет им чувство цели и смысла, которые ослабли во время войны.

Еще одним способом общения с природой будет изготовление поделок или собирание коллекций. Поощряйте детей креативно смотреть на предметы, которые они находят на природе. Камни, ракушки, цветы, семена и листья представляют собой замечательные материалы для изготовления поделок. Некоторые дети могут увлечься подобным коллекционированием. Однако, прежде чем поощрять детей к этому, важно подумать над тем, нужно ли будет семье ребенка переезжать на новое место в будущем. И если семья не задержится на текущем месте проживания, необходимость перевозить еще и коллекцию может причинить еще больший стресс, чем тот, который она должна была помочь преодолеть.

Упражнения на визуализацию и рефлексия

Люди, пережившие травматическое событие, часто видят его снова и снова, прокручивая его в своем мозгу. Это может происходить во сне или наяву, если что-то в окружающей обстановке послужит триггером для воспоминаний. Таким триггером может стать упоминание об этом событии кем-то либо образ, звук или запах внешнего мира, который мозг связывает с этим событием. Некоторые дети сознательно пересматривают свои воспоминания снова и снова в попытке лучше понять происшедшее.

Возникнут ли у ребенка такие негативные и нежелательные воспоминания или образы, во многом зависит от того, что именно видел и пережил ребенок, а также от ряда других факторов. Иногда дети видят плохие сны, в которых образы иные, чем те, что они фактически видели или пережили, но не менее пугающие. Управляемая образность, иногда называемая репетиционной образной терапией, помогает детям заменить негативные или травмирующие образы в их сознании на более приятные. За этот вид терапии выступали родители на протяжении многих поколений, даже не зная, что у него есть свое название. Пожелание подумать о чем-нибудь хорошем перед сном или при возникновении негативных мысленных образов имеет также библейское основание⁶⁰.

Репетиционная образная терапия является видом когнитивной поведенческой терапии. Поэтому непрофессионалы не должны использовать ее для диагностирования или лечения психологических состояний. Однако даже неспециалисты могут учить детей заменять негативные образы позитивными,

60. Филиппийцам 4:8

как это инстинктивно делали родители в течение многих столетий. Исследования показали, что замена одних образов другими снижает частоту появления кошмаров и уровень стресса, который они часто провоцируют. Эта техника также ослабляет проявление симптомов ПТСР и тревожности⁶¹.

Непрофессионалы могут безопасно использовать два аспекта управления образами при работе с детьми: учить их контролировать и менять свои мысли во время бодрствования и менять свои сновидения во время сна. Важно помнить, что детям, которым не удастся освоить метапознание (осознание собственных мыслей), будет трудно использовать технику управления образами. С такими детьми может быть полезно сначала выполнить упражнения, которые помогут им осознать, что у них есть собственные мысли и что эти мысли вполне можно контролировать, прежде чем пытаться научить их методике управления образами, чтобы заменять негативные образы позитивными.

Для детей, у которых наблюдаются сильные навыки метапознания, существуют несколько методик, которые помогут им управлять любыми негативными мыслями или образами. Прежде всего детей нужно научить представлять свои мысли как книгу, в которой они могут «листать» одну мысль за другой, как страницы в книге. Помогите им понять, что, хотя они и не смогут полностью предотвратить возникновение той или иной негативной мысли или образа в их мозгу, дети сами должны решить, как долго они хотят «смотреть» на них. Если это что-то неприятное, они могут научиться быстро заменять негативную мысль позитивной.

Чтобы облегчить детям процесс переключения образов, нужно научить их мысленно говорить себе «стоп», как только у них возникает неприятное воспоминание или они видят негативный образ. Объясните им, что со временем им будет легче использовать слово «стоп» как ключ к переключению образов, а сначала им придется повторять это ключевое слово много раз в течение нескольких секунд, прежде чем их мозг начнет думать о чем-то другом. Когда они овладеют этой техникой на практике, смогут при однократном использовании ключевого слова успешно переключаться с образа на образ.

Не менее полезно будет и поощрить детей заранее выбрать конкретные образы для замены. В этом случае им будет легче переключаться, чем тогда, когда приходится останавливаться и думать, каким позитивным образом они хотели бы заменить негативный. Маленьких детей нужно учить представлять выбранный ими образ как можно более детально. Зачастую им будет легче справиться с этой задачей, если они представляют свое любимое место. Что они видят, когда находятся там? Какие звуки и запахи ассоциируются у них с этим местом? Чем им нравится заниматься в любимом месте?

Отведите время, в течение которого дети будут практиковать мысленное переключение образов. На таких практических занятиях помогайте им заменять приятную мысль, предложенную вами, на их собственную. В этом про-

61. Tartakovsky, "What Is Imagery Rehearsal Therapy (IRT)?" [Тартаковский. «Что такое лечение методом образной репетиции?»]

цессе поможет фото предлагаемой вами мысли. Например, можно показать им фотографию местности, где вы побывали. Постарайтесь выбрать необычное место, чтобы оно не совпало с тем, которое могли бы предложить дети для собственного замещающего образа. Просите детей мысленно представить предлагаемый вами образ как можно детальнее (они могут закрыть глаза после изучения фото), а затем попытаться переключиться с этого образа на тот, который придумали они сами.

Как только дети начнут чувствовать себя уверенно, мысленно переключая образы во время бодрствования, они могут попробовать проделать то же самое и во время сна. Процесс контроля своих снов называется осознанным сновидением. Детям может быть трудно поверить, что они каким-то образом могут контролировать свои сны. Поощряйте их применять техники, которым вы их обучаете, и к своим сновидениям, и посмотреть, работают ли они. У некоторых детей этот процесс может быть более успешным, чем у других, но требуется постоянная практика, прежде чем можно будет говорить об устойчивом успехе.

Первый шаг в осознанном сновидении – научить детей понимать, что они видят сны. Объясните им, что они могут думать во сне, – точно так же, как и во время бодрствования. Предложите детям подумать: «это сон», как только они поймут, что спят. Большинство детей будут спрашивать, как они могут узнать, что спят, зачастую потому, что сны кажутся очень реальными, когда мы их видим.

В качестве примера попросите кого-то из детей рассказать о своем сне накануне ночью или поделитесь своим сном. Обратите внимание детей на странности в этом сне, которые вряд ли произойдут в реальной жизни. Часто это будет кто-то или что-то фантастическое или какое-то странное объединение людей, мест и событий, обычно не связанных между собой. Учите детей сознавать, что когда их мысли или то, что они в это время считают реальными переживаниями, имеют такие характеристики, то это, скорее всего, сон. Как только дети поймут, что им снится сон, они должны использовать ключевую фразу: «Это сон».

Как только дети сколько-нибудь овладеют способностью понимать, что видят сны, они смогут попытаться контролировать их. Поощряйте их каким-то образом изменять происходящее в их снах. Они могут менять действующих лиц, обстановку или само действие, как если бы они писали рассказ. Смогут ли они хоть в какой-то мере успешно управлять своими снами, во многом зависит от каждого конкретного ребенка. Некоторые дети обнаруживают, что подобные попытки заставляют их просыпаться. Тем не менее исследования показали, что даже простые попытки изменить кошмары со временем снижают частоту их возникновения⁶².

Рефлексия – это духовная практика, упоминаемая в Библии, которая также может помочь детям контролировать негативные мысли. Она чем-то напо-

62. Tartakovsky, "What Is Imagery Rehearsal Therapy (IRT)?" [Тартаковский. «Что такое лечение методом образной репетиции?»]

минает медитацию, но на самом деле гораздо легче для многих людей и имеет дополнительные преимущества⁶³. Сегодня размышление над словами Писания не столь популярно в христианских кругах по сравнению с тем, как это было раньше. Вполне вероятно, что дети вашего служения понятия не имеют, что это такое, даже если они верные христиане и хорошо знают Писание. Формально эта практика не учит создавать замещающие образы, но предполагает переключение с негативных мыслей на тот или иной отрывок Писания, что также помогает сменить фокус мыслей.

Учить детей размышлять над Писанием будет легче, если вы предложите им конкретный стих из Библии для этой цели. При выборе таких отрывков подумайте, насколько глубоко обычный ребенок сможет проникнуть в его смысл. Стихи, описывающие основополагающие концепции христианства, такие как любовь, прощение, послушание и т.п., зачастую подходят для этой цели лучше всего. Также будет полезно задать детям и несколько вопросов, на которые они могут попытаться ответить во время размышления над стихом. Не заставляйте детей давать вам письменные ответы и даже придерживаться предложенных вами вопросов. Вы ведь хотите помочь, а не управлять ходом их размышления.

Пусть ребенок сам решает, как ему организовать это время. Предложите ему делать это хотя бы один раз в день и желательно в одно и то же время. Если связать время размышления с выполнением другого действия, которое уже прочно вошло в привычку, например когда ребенок завтракает или чистит зубы, то это повысит вероятность того, что он не забудет и проведет время в размышлении каждый день. Сначала вы можете отводить по одной-две минуты для размышления над библейским отрывком во время библейских занятий, если вы их учитель (поначалу даже тридцать секунд могут показаться им вечностью). Просите их продолжать размышлять над отрывком Писания все это время и возвращаться к этим размышлениям, если мысли начинают уходить в сторону. Вы можете даже предложить некоторым детям поделиться своими мыслями с классом по окончании такой практики.

Установление порядка

Дети чувствуют себя комфортно и безопасно, когда их жизнь упорядочена. Распорядок дня, расписание и даже правила являются частью этой упорядоченности. В жизни обычного ребенка есть свои правила, занятия в школе, мероприятия, рутинные действия перед сном, регулярный прием пищи и выполнение других заданий, которые обеспечивают необходимый порядок. Война же вносит хаос. Упорядоченный уклад жизни нарушается. Школы закрываются и мероприятия отменяются. Этот хаос закладывает у детей ощущение того, что мир нестабилен и что они больше не в безопасности.

Зачастую установление определенного распорядка и структуры – даже внедрение некоторых правил и настояние на их соблюдении – может помочь детям

63. Pena, "Christian Meditation vs. Mindfulness" [Пина. «Христианская рефлексия и практики осознанности»]

почувствовать себя эмоционально более стабильно. Просите родителей и опекунов детей придерживаться дома определенного распорядка дня, даже если в силу новых обстоятельств он будет отличаться от того, что был в семье до войны. Христианские служения могут предложить занятия и богослужения, которые также будут проходить с установленной регулярностью. Возможно, ваше служение сможет организовать регулярное репетиторство или другие мероприятия, которые создадут ощущение рутинности и определенного расписания для детей и их семей.

Здесь может возникнуть искушение предположить, что детям, пережившим травму, не нужны правила или меры по исправлению поведения в случае нарушения ими этих правил. И хотя некоторая мягкость непосредственно во время кризиса может быть допустима, возврат к обычным правилам, устанавливаемым для детей в рамках определенной культуры, должен произойти как можно быстрее. Если вы не принадлежите к культурной среде детей, которым вы служите, вам важно будет знать и уважать характерные для нее правила. Эти правила должны уважать и все представители вашего служения, если только они не противоречат Божьим заповедям и не подвергают ребенка реальной опасности.

Меры исправления и определение последствий за нарушение правил будут подробно рассмотрены в главе, посвященной поведению. В то время как меры наказания за неповиновение правилам и определенные последствия нужно применять в случае такого поведения, они обязательно должны учитывать травму ребенка. Исправление поведения и определение последствий являются признаками возврата к нормальной жизни, но если они будут излишне строгими, то станут источником еще одной травмы для ребенка.

Предоставление права выбора

Пережившие войну дети утратили всякое ощущение способности контролировать свой мир или какую-то его часть. Война заставляет людей думать, что их мир полностью вышел из-под контроля, и каждый шаг детей часто контролируют для их безопасности. Им даже могут не давать выбора, сколько им есть, что надеть или во что играть. Родители могут чувствовать необходимость управлять поведением своих детей и не давать им права выбора даже после того, как семья обосновалась в безопасном месте.

В то время как подобная динамика естественна во время войны, продолжать лишать детей права контролировать хоть что-то в своем окружении может выработать у них чувство жертвы и сформировать низкую самооценку. Хотя эти дети и в самом деле жертвы войны, ощущение себя жертвой атрофирует у них чувство личной ответственности и формирует плохой локус контроля. Это, в свою очередь, часто приводит к негативному восприятию жизни в целом, безответственности, избеганию рисков и мнению, что им все должны, а также нездоровой самооценке⁶⁴.

64. Brennan, "What Is a Victim Mentality?" [Бреннан. «Что такое менталитет жертвы?»]

Локус контроля – восприятие человеком главных причин, лежащих в основе событий его жизни. Чем сильнее локус контроля человека, тем сильнее его убеждение в том, что он может контролировать происходящее в своей жизни.

Служители могут помочь детям, предоставляя им право делать выбор. Этот выбор не должен быть сложным, и вначале вы можете ограничить выбор двумя-тремя приемлемыми вариантами. Что-нибудь простое – например, какого цвета карандаши использовать или какой напиток выбрать – будет хорошо для начала. Родителей и опекунов нужно поощрять постепенно предлагать своим детям больше вариантов, пока спектр выбора у их детей не станет таким же, как и до войны.

В некоторых случаях дети хотят контролировать слишком многое в своем окружении. Это часто обусловлено несколько ошибочным убеждением, что если у них будет больше контроля над тем, что их окружает, то с ними не произойдет никаких травматических событий. Однако реальность такова, что определенные события мы просто не можем контролировать. Желание ребенка все контролировать потребует больше индивидуального внимания к нему и, возможно, применения переходных стратегий, чтобы помочь ему постепенно ослабить контроль над какими-то аспектами своей жизни в пользу других людей.

Переходные стратегии – это действия, которые могут выполнять дети и которые располагаются между нездоровыми стратегиями, используемыми детьми в данный момент, и нормальными стратегиями, приемлемыми в текущих обстоятельствах. Например, ребенок хочет оставлять двери в свою комнату всегда открытыми и сидеть ближе к ним, чтобы он мог убежать. Это не всегда возможно в нормальной жизни, и не всегда во власти ребенка диктовать, оставить дверь открытой или закрытой. Переходная стратегия предполагает, что с ребенком нужно поговорить о том, почему он хочет держать дверь открытой.

Ребенка нужно уверить в том, что опасность миновала, но проявить понимание того, что ему необходим безопасный выход. Разработайте план, согласно которому дверь будет слегка прикрываться каждый день. Когда ребенок осознает, что он в безопасности, даже если дверь немного прикрыта, необходимость в контроле над тем, чтобы дверь была полностью открыта, со временем отпадет. Если этого не произойдет, ребенку может понадобиться помощь профессионала, чтобы он мог справиться со своими страхами и необходимостью в контроле окружающей обстановки.

Возможность выбирать и переходные стратегии (если нужно) должны помочь большинству детей восстановить изначальное здоровое чувство того, какие аспекты своей жизни они могут или не могут контролировать. К тому же волонтеры могут проводить занятия, во время которых дети будут активно учиться и обсуждать концепции контроля и личной ответственности в своей жизни, а также то, каких действий ожидает от них Бог. При этом важно отме-

тить, что христианство отчасти основано на идее, что люди могут делать свой выбор и контролировать собственные мысли и действия, а потому они должны принимать на себя ответственность, если этот выбор был плохим или греховным. Если не помочь детям, пережившим войну, адекватно исследовать эти темы, им будет труднее повиноваться Богу в будущем (конкретные планы библейских занятий на эти и другие темы будут представлены в одной из последующих глав).

Искусство и арт-терапия

Хотя арт-терапия является признанной методикой, предназначенной для профессиональных психологов, некоторые ее аспекты могут успешно применяться и обычными людьми. Специалисты могут использовать арт-терапию как инструмент для определения психологических состояний и составления планов их лечения. И хотя непрофессионалам нельзя задействовать этот инструмент в таких целях, тем не менее художественная часть арт-терапии будет полезна при попытках помочь детям выразить свои эмоции.

Арт-терапия предоставляет детям возможность дать выход своим эмоциям и переживаниям креативным путем. Особенно это будет полезно в случае воспоминаний, хранящихся в виде образов, что очень распространено при травматическом опыте у детей, которые еще не говорят⁶⁵. Арт-терапия также может помочь детям выплеснуть накопившуюся энергию и эмоции посредством двигательной активности, необходимой для выполнения различных творческих заданий.

Любые принадлежности, которые ребенок обычно применяет для креативных заданий, могут быть использованы и в рамках арт-терапии. Вы можете дать детям основные принадлежности, чтобы они смогли продолжить творческую активность дома. Наиболее распространенными и доступными художественными принадлежностями являются листы белой бумаги (бумага для ксерокопий во многих случаях будет самой доступной), цветные мелки или карандаши, фломастеры, недорогие наборы акварельных красок с кисточками, клей-карандаш, простые карандаши, мелки, глина или пластилин, карточки, цветные салфетки, ножницы и нелинованные альбомы или блокноты.

Если вы организуете пространство для художественной активности детей, задействованных в вашем служении, вы также можете приобрести рулоны бумаги, пальчиковые краски (и бумагу для рисования), пластиковые формочки для теста, старые журналы, темперные краски, кисти, маленькие ткацкие станки, пряжу, войлок, клей для ткани, обрезки ткани, ленты и различные другие товары для декоративно-прикладного искусства. При планировании художественных занятий для детей можно рассмотреть возможность сосредоточиться на проектах, требующих больше мышечной активности, и особенно

65. Lane, "Beyond Regression: An Investigation of Art Material Choice for Children With Trauma" [Лейн. «За гранью регрессии: исследование выбора художественных материалов для детей с травмой»]

задействования крупных мышц. Это позволит детям совмещать пользу от двигательной активности с благотворным влиянием художественного процесса.

Арт-проектами могут быть изображения предметов или сцен, но они также позволяют художнику исследовать свои мысли, идеи и эмоции, вызываемые у него окружающим миром, и выражать их более опосредованно. Дети, пережившие войну, зачастую сначала изображают то, что они видели и пережили. В Пинкасовой синагоге в Праге представлены многочисленные рисунки детей, сделанные во время их пребывания в нацистских концлагерях. Они четко отражают происходившее с этими детьми во время войны.

Однако с течением времени такие рисунки будут повторяться не так часто, и на смену им придут другие. Может показаться, что такие художественные произведения не имеют отношения к переживаниям детей во время войны, но они все равно могут выражать эмоции их авторов по поводу тех событий. Важно помнить, что сам художественный процесс помогает детям проявить свои чувства, даже если они никогда не делают это словами. Использование художественных принадлежностей, требующих большего мышечного напряжения, например глины, больших кистей для рисования и холстов, также может дать детям возможность снять накопившуюся энергию от стресса или напряжения.

Когда ребенок заканчивает свою работу, не нужно комментировать то, что, как вам кажется, вы видите на его рисунке или в поделке. Иногда преимущественное использование черного карандаша или мелка не является выражением депрессивного состояния, а свидетельствует о том, что у ребенка был доступ только к карандашу этого цвета! Вместо этого лучше попросите ребенка рассказать вам, что он изобразил на своем рисунке. Вы также можете спросить его о разных деталях его работы: почему он выбрал именно эти цвета, этот сюжет или эту технику в рисунке.

Опять же, необязательно анализировать детский отклик или заставлять детей пояснять свой рисунок или поделку, если они мало что хотят рассказать о них. В некоторых случаях более уместно спросить, например, что ребенок чувствовал во время работы над рисунком или поделкой либо что мог чувствовать тот или иной персонаж на его рисунке. При этом не забывайте, что ваша цель при использовании арт-терапии заключается в том, чтобы дать детям возможность выразить свои чувства и мысли. Вы не должны пытаться поставить диагноз или лечить любое предполагаемое состояние ребенка на основании его отклика. Если что-то из того, чем с вами поделился ребенок, вызывает у вас беспокойство, лучше всего направить его к профессионалу, который определит, действительно ли ребенок демонстрирует более серьезное состояние, требующее лечения.

Музыка и музыкальная терапия

Музыкальная терапия может принимать различные формы – от простого прослушивания музыки до игры на каком-либо инструменте, пения в хоре или соло – и имеет доказанное терапевтическое воздействие на детей. Ассоциация

музыкальной терапии продвигает музыку как способ понять и выразить свои эмоции, снизить уровень тревожности и научиться самоуспокоению. Музыка также способна помочь детям справиться с любыми психологическими триггерами, которые у них могут быть вследствие пережитых событий⁶⁶.

Сторонники музыкальной терапии считают, что она создает уникальный баланс между структурой и свободой выражения. Это позволяет детям чувствовать себя в безопасности, поскольку музыка дает им необходимую систему для исследования своих мыслей и чувств посредством допускаемой ею свободы их проявления⁶⁷. К сожалению, даже сами сторонники этого вида терапии признают, что не каждый ребенок получает одинаковую пользу от ее применения⁶⁸.

Поскольку этот метод считается видом терапии, практикуемой профессионалами, обычные люди не должны использовать музыкальную терапию для диагностики или лечения конкретных психологических проблем. Однако они могут применять разные музыкальные упражнения, чтобы помочь детям, пережившим войну, исследовать и выразить свои эмоции, либо слушая музыку, либо играя на музыкальном инструменте. Когда дети учатся игре на музыкальном инструменте, это занимает их умы, обеспечивает им необходимую двигательную активность и дает возможность продуктивно проводить время.

Как вы уже могли обнаружить сами, можно выбрать музыку разного настроения: энергичную, успокаивающую, угнетающую или возбуждающую. В то время как успокаивающая музыка типа колыбельной или энергичная музыка вроде некоторых богослужебных гимнов оказывают, в общем, предсказуемый эффект на настроение и уровень энергии, в случае грустной музыки этот эффект не всегда желателен. Исследование показало, что, хотя прослушивание грустной музыки помогло подросткам-девочкам и тем подросткам, которые размышляли над своими проблемами, оно лишь усугубило состояние обычных подростков-мальчиков и подростков, склонных к навязчивым мыслям или беспокойству⁶⁹.

Нам как непрофессионалам, возможно, будет лучше просто помочь детям составить плейлист музыкальных произведений, которые оказывают им необходимую эмоциональную поддержку. Это позволит детям выбирать понравившиеся песни, что увеличит вероятность их прослушивания для того, чтобы справиться с беспокойством или другими эмоциями. При составлении плейлиста взрослым будет полезно спросить у детей, почему они выбирают те или иные песни и оказывают ли они на детей благотворное влияние. Поощряя детей заменять менее полезные песни более полезными, вы поможете им составить плейлист, который станет для них эффективной методикой преодоления стресса.

66. Naureckas, "Music Therapy for Traumatized Children" [Наурекас. «Музыкальная терапия для травмированных детей»]

67. Там же

68. Там же

69. Там же

Игры и игровая терапия

Истоки игровой терапии уходят в многовековое прошлое, но концепция использования игр для поощрения роста и развития детей все еще относительно нова за пределами кругов Монтессори (образовательной системы, строящейся вокруг применения игр и других естественных способов обучения детей вместо принятого формального обучения). Хотя вы как непрофессионалы не можете диагностировать и лечить специфические психологические проблемы с помощью игр, вы можете использовать различную игровую деятельность, чтобы помочь детям осмыслить свой травматический опыт, выразить свои эмоции, развить полезные стратегии преодоления стресса и даже исследовать христианские перспективы жизни через игровые постановки на благочестивые темы. Согласно исследованиям, дети, которые не могут проявить свои чувства по поводу пережитой ими травмы, способны сделать это через игру⁷⁰.

Игровая постановка на благочестивую тему использует методику Монтессори и другие возможности детских игр, чтобы помочь детям исследовать травматические события и эмоции в контексте духовной беседы.

К тому же постановка может помочь детям разобраться в хаотических воспоминаниях и способствует пониманию происшедшего, а также позволяет детям переформулировать внутренний нарратив⁷¹. Было замечено, что, когда дети играют со своими сверстниками и взрослыми, это помогает им регулировать повышенную бдительность, дает возможность поделиться своими переживаниями и укрепить социальные связи, что усиливает сопротивляемость⁷².

Игры помогают детям высвободить энергию и дают им ощущение нормальности, так как во время войны возможности поиграть у них часто не бывает. Эта нормальность поможет им почувствовать себя в большей безопасности и потому спокойнее взаимодействовать с окружающим миром⁷³. Игровая терапия обычно используется при работе с детьми в возрасте от четырех до двенадцати лет. При этом важно помнить, что дети часто переживают регрессию в развитии после полученной травмы, поэтому некоторые дети подросткового возраста могут также извлечь пользу от игровой деятельности.

Существует пять основных видов игр, каждый из них имеет разные преимущества⁷⁴:

70. Leclerc and McCarty, "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" [Леклерк и Маккарти. «Война, игрушки, игра для исцеления: побуждение дизайнеров к созданию игрушек, способствующих жизнестойкости детей в зонах военных действий»]

71. Там же

72. Там же

73. Там же

74. Там же

- Игры на развитие воображения дают понимание и надежду.
- Манипуляционные игры (построение и конструирование) дают чувство контроля над окружающей обстановкой.
- Креативные игры (создание игрушек) дают путь выражения эмоций и идей.
- Описательные игры дают возможность поделиться переживаниями и выразить эмоции.
- Активные игры помогают выплеснуть накопившуюся энергию и эмоции.

При поиске игрушек для терапевтических игр будет полезно находить такие, которые будут предоставлять возможности для максимальной креативности и гибкости при их использовании. В силу экономических ограничений и часто кочевого образа жизни семей во время и сразу же после войны также будет полезно находить недорогие, легкие в использовании игрушки, не занимающие много места при транспортировке или хранении. Возможно, ваше служение захочет приобрести и хранить некоторые такие игрушки у себя или решит дать те или иные игрушки детям, чтобы они могли играть с ними дома (важно заметить, что некоторые исследователи не рекомендуют давать игрушечных солдатиков или оружие детям, пережившим войну, хотя они могут разыгрывать сцены увиденного во время войны в своих обычных играх. В то время как одни специалисты считают, что все же есть определенная польза от обращения таких символов войны в более нейтральные, по мнению других, такие игрушки поощряют детей прибегать к насилию как к приемлемой стратегии поведения или даже приукрашивать войну⁷⁵).

Конкретные виды игрушек, используемых для игротерапии, делятся на несколько главных категорий. Сторонники игротерапии часто предлагают выбирать фигурки, кукол и предметы, при помощи которых можно разыгрывать разные сцены. К таким предметам могут относиться кукольные домики, игрушечные машинки, одежда и другие аксессуары для создания обстановки во время игры. Преимущества от использования таких игрушек заключаются в том, что они обычно недорогие и занимают меньше места по сравнению с другими более реалистичными игрушками. Детям также понравится играть и с другими игрушками, например с конструктором «Лего», с помощью которого можно создать множество сцен для игры.

Наиболее реалистичным видом игр будут ролевые игры, требующие воображения. Этот вид игр дети зачастую любят больше всего, так как они могут переодеваться в костюмы и пользоваться бутафорскими или реальными предметами, которыми пользуются взрослые, например стетоскопом или кухонной посудой. Хотя для обычной семьи не всегда практично организовывать подобные игры во время войны или непосредственно после нее, ваше служение может обустроить зону для таких тематических игр в помещении миссии.

75. Там же

Организация «Военные игрушки» применяет уникальный подход к помощи детям, пережившим войну. Ее специалисты рекомендуют сочетать арт- и игротерапию в работе с детьми в зонах военных конфликтов во всем мире. Они просят детей создавать поделки или рисунки, изображающие их жизнь во время войны. Затем художник Брайан Маккарти помещает игрушечные фигурки в реальное место, где идет война, чтобы воссоздать детское искусство, и фотографирует результат. После этого оригинальная работа ребенка демонстрируется рядом с ее воссозданным макетом. Организация также рекомендует давать детям игрушечные фигурки людей, которых они могли видеть во время войны, – солдат, медработников, военных полицейских, пожарных и т.п., – чтобы детям было легче воссоздать свои переживания во время войны через игру.

Постановки на благочестивые темы – еще одна конкретная форма игры, помогающая детям исследовать свои переживания и эмоции в рамках христианских принципов и важных духовных бесед. Ее главная цель – помочь детям в их духовном росте и становлении. Особенности таких постановок будут подробно рассмотрены в главе, посвященной мерам по устранению духовных симптомов.

Сценические и кукольные постановки

Сценические и кукольные постановки дают детям возможность исследовать и выражать эмоции, вызванные происходившим во время войны. Некоторые предпочитают именно кукольные постановки, поскольку куклы выполняют роль буфера между ребенком и его эмоциями. Это создает ощущение безопасности, ведь это кукла, а не сам ребенок, переживает травматические события и эмоции в ходе постановки⁷⁶.

Согласно одному исследованию, само изготовление кукол и проведение кукольного спектакля сочетает в себе пользу от арт- и игротерапии⁷⁷. Во время исследования детей просили создать кукол, изображающих членов семьи, эмоции или другие виды персонажей. Им не давали больше никаких подробностей и предоставили разнообразные материалы, которые они могли использовать при изготовлении кукол. Исследование показало, что не только само создание кукол помогло детям понять и выразить свои эмоции по поводу случившегося, но и дети, задействованные в эксперименте, оставались более внимательными во время занятий, улучшили свое понимание социальных взаимоотношений и могли изучить пережитую ими травму в собственном темпе⁷⁸.

Сценки с участием людей могут оказывать подобное положительное влияние, но они требуют больше места, наличия костюмов и самих актеров для постановки. Постановки с участием людей не обязательно обеспечивают ту эмоциональную дистанцию, которая может понадобиться некоторым детям, чтобы почувствовать себя безопасно при исследовании собственных пережи-

76. Anderson, "Puppet Creation: A Lost Art in Treating Childhood Trauma" [Андерсон. «Создание кукол: утраченное искусство в лечении детских травм»]

77. Там же

78. Там же

ваний и эмоций. В то время как христианские служения вполне могут использовать сценки и драматические постановки, кукольные представления все же приносят больше пользы и при этом позволяют наиболее эффективно задействовать имеющиеся ресурсы.

Если вы решили дать детям возможность изготовить кукол и поставить кукольный спектакль, вы должны знать основные виды кукол, которые будет легко изготовить ребенку. Такие куклы можно сделать из носков или бумажных пакетов – они послужат основой. Можно также использовать и такие материалы, как пряжа, кусочки ткани, пластмассовые глаза и другие предметы для поделок. Вам также понадобятся фломастеры и прочная клеевая ткань, чтобы куклы были крепче. Куклы для надевания на палец или на плоскую палочку, а также теневые куклы являются замечательными вариантами кукол, которые могут сделать дети. Хотя заготовки для таких кукол можно найти онлайн, в большинстве случаев лучше всего будет дать детям полную свободу при создании собственных кукол (детям младшего возраста, не знакомым с тем или иным видом кукол, нужно будет показать примеры кукол, которые можно изготовить из предоставленных материалов).

Написание историй или ведение дневника

Предоставление детям возможности написать о своих переживаниях в форме отдельных рассказов или дневника теоретически могло быть одним из лучших вариантов, позволяющих им осмыслить происшедшее и выразить свои эмоции по поводу тех событий. К сожалению, поскольку письмо часто ассоциируется со школьными заданиями, многие дети воспринимают написание рассказа или ведение дневника как скучное занятие. Однако для тех детей, которым нравится сочинять и писать истории, это упражнение может стать замечательным инструментом для обработки их травматических переживаний.

Большинство книг из цикла «помоги себе сам» для взрослых, страдающих от ПТСР, содержат целый ряд советов по написанию таких историй или очерков. Некоторые из них не подходят для детей и подростков, потому что они обычно рассчитаны на менталитет взрослого солдата. ПТСР у детей может иметь другие симптомы по сравнению со взрослыми, из-за чего определенные советы, направленные на преодоление симптомов ПТСР у взрослых, могут быть просто бесполезными для детей. Если вы будете использовать рекомендации по написанию историй для взрослых с ПТСР, то можете дать возможность детям выбрать, какие советы будут интересны им больше всего.

Как и в случае многих проблем, пережитых детьми во время войны, написание историй и ведение дневника могут пересекаться с их академическими потребностями. Если ваше служение организовало репетиторство или другие занятия, чтобы помочь детям освоить учебный материал, пропущенный из-за войны, использование советов по написанию историй для тех, кто страдает от ПТСР, позволит вам помочь этим детям укрепить свои академические навыки помимо рассмотрения важных тем, которые они затрагивают в своих историях.

Книготерапия

Книготерапия подразумевает использование книг, чтобы помочь детям исследовать негативный опыт и связанные с ним эмоции. В то время как некоторые терапевты применяют эту методику как инструмент лечения, в общем считается, что ее могут взять на вооружение и непрофессионалы, чтобы дать детям возможность исследовать и выразить свои чувства по поводу своей жизни во время войны. Как и в случае с любым другим видом терапии, непрофессионалы не должны использовать книготерапию для постановки диагноза или составления плана лечения ребенка.

В рамках книготерапии можно читать книги детям или они сами могут читать книги, а затем обсуждать их со взрослыми. Наиболее трудной частью книготерапии является подбор книг, содержание которых понравится ребенку и в то же время побудит его исследовать свои эмоции. Также может быть сложно найти книги, соответствующие читательскому уровню, интересам и нуждам ребенка в исследовании своих эмоций и переживаний. Некоторые перечни таких книг доступны онлайн, но они могут не включать новые или легкодоступные книги. Перечней книг для книготерапии, включающих и книги на христианские темы, практически нет. Если вы не можете найти то, что вам нужно, в интернете, попросите библиотекаря или продавца книжного магазина (по возможности) дать вам полезные идеи.

Капелланы, работающие с детьми в больницах, рекомендуют предложить ребенку три вида книг для чтения и последующего обсуждения со взрослыми. Они выбирают одну книгу, которая поможет взрослому и ребенку лучше узнать друг друга, одну книгу – просто для удовольствия и одну книгу, где затрагиваются либо обстоятельства, с которыми столкнулся ребенок, либо эмоция, которую, по мнению взрослого, испытывает ребенок. Затем ребенку дают возможность выбрать, какую из трех книг он хочет, чтобы капеллан прочитал ему, и они бы обсудили ее с ним во время визита⁷⁹. Этот метод также могут успешно использовать волонтеры, родители и опекуны детей.

Движение, упражнения и спорт

Как уже было упомянуто выше, двигательная активность, физические упражнения и спортивные игры могут помочь пережившим войну детям успокоиться, управлять своими эмоциями, снизить уровень стресса и возбуждения, позволявшего им поддерживать повышенную бдительность. Также дети, которые долгое время не могли играть на улице из соображений безопасности, в результате имеют много естественно сдерживаемой энергии и проблемы с концентрацией внимания или со здоровьем.

Занятия на открытом воздухе предпочтительнее, если это безопасно и позволяют погодные условия. Это обеспечивает детям не только необходимые им упражнения, но и естественное освещение, свежий воздух и доступ к при-

79. Nash et al., "Paediatric Chaplaincy" [Нэш и др. «Педиатрическое капелланство»]

роде, даже если это только небо над головой. Следует позаботиться о том, чтобы дети были одеты по погоде и использовали солнцезащитный крем для защиты от чрезмерного воздействия солнечных лучей. Типы упражнений для детей должны подбираться с учетом их личных предпочтений, а также практичности и психологических симптомов, с которыми участникам важнее всего научиться справляться.

Упражнения на растяжку, пилатес и другие подобные более спокойные занятия могут помочь успокоить детей и научить их успокаивать себя с помощью дыхательных и расслабляющих техник. Популярные виды спорта, такие как футбол, занятия на игровой площадке, прыжки через скакалку или бег, могут сжечь лишнюю энергию и помочь детям справиться со стрессом. Важно отметить, что детям, которые не особенно спортивны, сама идея выполнения физических упражнений может показаться стрессовой. Если их принуждать к участию в ненавистных им упражнениях, это может принести им больше вреда, чем пользы. В таких случаях важно работать вместе с такими детьми, чтобы найти физическую активность, которая им нравится. Возможно, потребуются провести какие-то эксперименты, прежде чем вы найдете для них идеальный вид спорта, игры или упражнения.

Зачастую не очень спортивные дети предпочитают занятия, не подразумевающие соревнований, по крайней мере командных, потому что давление со стороны других игроков показать определенный результат может быть невыносимым для них. Также нужно стараться распределять участников по командам исключительно по принципу случайности. Любой ребенок, которого добавили к команде последним, скажет вам, насколько это неприятно. Детям, недавно пережившим травму, не нужен дополнительный стресс – вроде выбора в команду в числе последних, это может усугубить их проблемы.

Некоторые дети могут захотеть исследовать возможности заниматься в одиночестве. В частности, интровертам понравятся занятия, которые можно выполнять отдельно от других детей, особенно если они жили в условиях, когда их окружало больше людей, чем обычно. Если есть возможность, будет полезно отвести детей в парк, ботанический сад и другие места, где они смогут безопасно походить или побегать в одиночестве. Или можно разбить детей на пары в зависимости от их общих интересов и потребности в одиночестве, чтобы они могли вместе выполнять задания, которые им нравятся. Эти пары дадут детям необходимое чувство безопасности и в то же время – достаточно уединенности, поскольку оба ребенка в паре захотят заниматься в тишине.

Упражнения на сопротивляемость

Одним из необходимых элементов исцеления ребенка от любого вида травмы является его сопротивляемость. Ребенок с высоким уровнем сопротивляемости способен легко приспосабливаться к неприятностям или переменам и восстанавливаться после них. Другими словами, сопротивляемость – это способность подниматься и продолжать двигаться дальше после негативного

события в жизни. Однако даже дети с довольно высоким уровнем сопротивляемости обнаруживают, что после пережитых многочисленных негативных или травматических событий и перемен, частых во время войны, их сопротивляемость ослабла и находится под угрозой⁸⁰.

Детям, уровень сопротивляемости которых был довольно высоким до войны, возможно, нужно просто восстановить этот уровень до первоначального состояния. Большая часть способности сопротивляться может восстановиться естественным путем, поскольку эти дети и так были довольно устойчивы до войны. Организовав уроки и другие занятия, где им будут напоминать о методах, которые они успешно использовали в прошлом, и предоставив им систему надежной поддержки, можно, как правило, восполнить любые пробелы в их системе сопротивляемости. Но детям, уровень сопротивляемости которых и до войны был невысоким, понадобится помощь в освоении навыков укрепления сопротивляемости и практике необходимых методов ее поддержания.

Как можно распознать, что ребенок устойчив к травматическим событиям вроде войны? Устойчивые дети, в особенности вначале, демонстрируют многие типичные реакции, которые проявляют и неустойчивые дети. Однако устойчивые дети смогут быстрее вернуться к поведению и восприятию мира, которые у них были до войны. Они будут казаться более оптимистичными, более вовлеченными в образовательный процесс и разные мероприятия, будут заводить новых друзей и возвращаться к предыдущим уровням личной ответственности и эффективности (убеждения в своей способности сделать все необходимое для достижения поставленных целей)⁸¹.

Дети с невысокой устойчивостью склонны проявлять две или несколько значительных проблем в поведении, участвовать в рискованных действиях или правонарушениях, быть отстраненными или исключенными из школы и плохо учиться. Они более склонны иметь пессимистический взгляд на мир, слабый локус контроля и с трудом поддерживать здоровые взаимоотношения⁸². Дети со слабой устойчивостью также нередко развивают мышление жертвы, что лишь усугубляет их проблемы.

Устойчивость или ее отсутствие часто зависит от сочетания индивидуальных черт характера ребенка и факторов окружающей среды, в которой он рос. Умеренная доля стресса может фактически даже способствовать укреплению устойчивости, потому что дает ребенку возможность развить эффективные стратегии его преодоления⁸³. Однако при наличии слишком многих стрессовых факторов устойчивость может ослабнуть. Сопротивляемость можно развивать и поддерживать на любом этапе жизни, даже после травматических событий. И хотя способность ребенка изменить свои личностные качества минимальна, любой может освоить комплекс навыков, которые будут способ-

80. Cove, "Resilient Children" [Коув. «Жизнестойкие дети»]

81. Там же

82. Там же

83. Там же

ствовать укреплению устойчивости. Эти навыки могут помочь детям гораздо легче восстановиться после пережитой травмы и сделают их более устойчивыми к последующим негативным обстоятельствам или переменам в будущем.

Более оптимистично настроенные дети с более сильным внутренним локусом контроля, которые могут легче адаптироваться к переменам и заводить друзей, имеют более высокий естественный уровень сопротивляемости. Важно отметить, что все эти характеристики в какой-то мере можно освоить. И хотя некоторым детям всегда будет трудно сохранять оптимизм или заводить друзей, есть навыки, освоение которых может помочь им постепенно укреплять свою устойчивость и формировать соответствующие модели поведения.

Еще одним ключевым фактором, влияющим на устойчивость ребенка, является его окружение. Возможно, самым важным показателем взаимосвязи между устойчивостью и окружающей средой выступают отношения ребенка с родителями, опекунами или другими взрослыми. Дети, у которых такие взаимоотношения достаточно сильны, более устойчивы по сравнению с теми, у кого они слабее⁸⁴. И это неудивительно, ведь эксперты также указывают на крепкие взаимоотношения с родителями или опекунами как на ключевой фактор того, насколько полноценно дети могут исцелиться от своих переживаний во время и после войны⁸⁵.

Часто самое полезное, что может сделать христианское служение в попытках помочь детям укрепить их сопротивляемость, – это поощрять родителей уделять больше внимания своим детям и всячески укреплять их взаимоотношения. Поскольку устойчивость довольно сильна у детей, чьи родители обладают здоровыми родительскими навыками, организация занятий для родителей, а также оказание им всяческой поддержки поможет укрепить уровень сопротивляемости у их детей.

Важно заметить, что психическое здоровье родителей также может влиять на качество воспитательных мер, необходимых для развития устойчивости у детей. В частности, было обнаружено, что матери, страдающие от депрессии, были вполноту менее успешны в воспитании устойчивости у своих детей⁸⁶. Стиль воспитания также влияет на то, насколько устойчивыми будут дети в этих семьях. Авторитетный стиль воспитания отождествляется с наиболее высоким уровнем сопротивляемости и самым низким уровнем проблемного поведения у детей по сравнению с детьми, которых воспитывали авторитарные, или, наоборот, снисходительные, или халатные родители⁸⁷. Отчасти это могло быть обусловлено балансом между правилами и свободой, установленными в семьях с авторитетным стилем воспитания, при котором дети вырастали

84. Harvard University Center on the Developing Child, "Resilience" [Центр развития ребенка Гарвардского университета. «Жизнестойкость»]

85. Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence" [Клеттер. «Помощь детям, переживающим войну и насилие»]

86. Cove, "Resilient Children" [Коув. «Жизнестойкие дети»]

87. Там же

с сильным локусом контроля, здоровыми навыками решения проблем и преодоления стресса.

Авторитетное воспитание – стиль воспитания, при котором родители проявляют заботу, ответственность и поддержку в отношении своих детей и при этом устанавливают строгие границы для них.

В ситуациях, когда родители не могут или не хотят оказывать своим детям эмоциональную поддержку, необходимую им для исцеления и укрепления сопротивляемости, христианские организации могут предоставить наставников, готовых уделять необходимое время и усилия для создания крепких эмоциональных связей со своими подопечными. Взаимоотношения с любым взрослым, который проявляет интерес к ребенку, дает ему нужную поддержку и любовь, способствует укреплению у него сопротивляемости, даже если это будет не его родитель⁸⁸. В ситуациях, когда дети разлучены со своими родителями, они могут развить сопротивляемость, если их поместить в обстановку, где у них будут адекватные жилищные условия, активная вера и сильная религиозная и социальная поддержка, а также здоровые отношения с окружающими⁸⁹.

Христианские служения могут помочь детям укрепить сопротивляемость стрессам, содействуя им в освоении необходимых навыков. Многие из этих навыков можно легко включить в уроки по изучению Библии или другие мероприятия, организуемые вашей миссией. Мероприятия, направленные на развитие навыков самоорганизации, таких как планирование, решение проблем и управление временем; обучение детей тому, как брать на себя личную ответственность за свои действия и принимать решения, которые помогут улучшить их будущее; помощь в обретении надежды, цели и смысла в их христианской жизни; поощрение детей развивать христианские черты характера, такие как самообладание и настойчивость; помощь в совершенствовании своих навыков общения могут помочь им повысить свою устойчивость.

Детям также будет полезно участвовать в обсуждениях на тему развития здоровой, благочестивой самооценки (не завышенной и не заниженной), а также того, что они могут и должны или не могут и не должны пытаться контролировать в своей жизни. Постижение характера Бога и того, что Он хочет для своего народа и от него, поможет детям осмыслить события своей жизни через призму Божьего взгляда на эти события. Это заложит в детях прочное духовное основание, которое поможет им преодолеть жизненные бури с наибольшей устойчивостью.

88. Там же

89. Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кафир. «Влияние вооруженных конфликтов на детей»]

Управляемые дискуссии

Управляемой дискуссией может стать любой разговор взрослого с ребенком, пережившим войну, во время которого взрослый направляет ход разговора. Это один из многих методов, используемых профессионалами во время терапевтических сеансов для постановки диагноза и назначения лечения своим пациентам. В то время как такие виды бесед не должны проводиться непрофессионалами, это не значит, что волонтеры не могут вести полезные разговоры с детьми, во время которых будут обсуждаться их переживания и эмоции, как не означает и того, что мы не можем преследовать определенные цели во время таких разговоров.

Вначале ход разговора должен задавать ребенок. Хотя именно он решает, говорить ли ему вообще и чем делиться, это, тем не менее, управляемый разговор. Некоторые эксперты называют такие разговоры первой психологической помощью, и из-за нехватки профессиональных консультантов и психологов в зонах боевых действий были разработаны протоколы, делающие эти разговоры не только безопасным, но и необходимым навыком для любого волонтера, работающего с детьми⁹⁰.

Эксперты по оказанию первой психологической помощи призывают тех, кто работает с детьми, пережившими войну, быть доступными для любых бесед по желанию ребенка. Особенно во время войны или сразу после нее важно создать безопасное пространство, в котором ребенок может поговорить с вами. В зависимости от каждого конкретного ребенка, это может означать поиск места, возможно, тихого и немного более уединенного. При этом следует неукоснительно соблюдать протоколы безопасности, например находиться в поле зрения других волонтеров, родителей или взрослых. Дети, оказавшиеся на войне, часто подвергаются крайней опасности со стороны торговцев детьми. Разговор на виду у других взрослых может защитить как ребенка, так и волонтера, участвующего в разговоре, от любого вреда или обвинений в злом умысле.

Если ребенок хочет поговорить о своих переживаниях, но стесняется или не знает, как начать такой разговор, можно его немного поощрить, но не следует его принуждать к такому разговору. Пройдет время, прежде чем ребенок начнет доверять кому-то настолько, чтобы обсудить с ним свои глубоко личные, эмоциональные и травмирующие события. Возможно, ребенок все еще старается осмыслить произошедшее, проанализировать свои эмоции и организовать свои мысли, прежде чем он решится на подобные разговоры. Если вы будете продолжать проявлять любовь, заботу и беспокойство о ребенке, а также регулярно предлагать выслушать его, это поможет ему понять, что вы готовы уделить ему внимание, когда он будет готов говорить.

Когда ребенок начнет обсуждать с вами свои переживания или эмоции, чрезвычайно важно быть полностью вовлеченным в этот разговор. В против-

90. Snider, "Psychological First Aid: Guide for Field Workers" [Снайдер. «Первая психологическая помощь: руководство для полевых работников»]

ном случае у ребенка может пропасть желание даже пытаться начать любой другой важный разговор. Также нужно стараться избегать отвлекающих факторов, выключить телефоны и исключить другие возможности прерывания беседы. Смотрите ребенку в глаза, когда он говорит. Слушайте внимательно, кивая головой, издавая звуки в подтверждение того, что вы слышите, что вам говорят, и задавая уточняющие вопросы, если вам что-то непонятно.

Если во время разговора станет заметно, что ребенок очень расстроен, лучше всего спросить, как можно его успокоить, или попросить разрешения коснуться его руки, обнять его и т.п. Важно понимать, что дети, пережившие травму, часто чувствуют себя оскорбленными или потерявшими контроль над тем, что с ними происходит. Поэтому, когда вы спрашиваете их, как можно их успокоить, вы тем самым показываете, что они хоть в какой-то мере могут сохранять такой контроль.

Если в ходе разговора ребенок задаст вам вопрос, вы должны тщательно продумать ответ. Можно даже молча помолиться Богу и попросить Его помочь вам, прежде чем вы ответите. Постарайтесь говорить как можно проще и правдивее и в то же время старайтесь адаптировать информацию к возрасту ребенка. Также важно помнить Божьи заповеди и принципы. И хотя в данный момент ребенок может быть не готов к разговору о любви к врагам, волонтеры в то же время должны стараться не допустить, чтобы у ребенка усиливалось чувство ненависти и потребность отомстить другой стороне военного конфликта. Вполне возможно глубоко сочувствовать эмоциям ребенка, но при этом не поощрять употребление им нечестивых слов, мыслей или действий.

Если в процессе разговора вы решите поделиться с ребенком отрывком из Писания, постарайтесь цитировать его точно и в соответствии с контекстом. Зачастую то, что люди говорят в попытке утешить других, на самом деле еще больше усугубляет ситуацию, особенно когда они при этом неверно цитируют Писание. Самый распространенный пример – это сказать кому-то: «Бог не дает человеку больше, чем он может вынести». Подобные слова не только прозвучат удручающе для тех, кто чувствует, что они пережили гораздо больше, чем могут вынести, но и будут неверно передавать суть этого отрывка. На самом деле в этом стихе говорится, что Бог не допустит человеку быть искушаемым сверх его сил, не дав ему при этом выхода, чтобы он мог избежать греха⁹¹.

Важно также уважать частную жизнь ребенка. Если вы считаете, что было сказано нечто такое, о чем следует сообщить родителям ребенка, например если он высказывает мысли о самоубийстве, объясните ему, почему вы считаете важным поделиться этой информацией. Вы также можете убедить ребенка самого поговорить об этом с родителями. Предложите пойти вместе с ребенком, чтобы поддержать его во время предстоящего разговора. Если ребенок отказывается говорить с родителями, нужно рассказать им то, что им следует знать, чтобы они могли уберечь своего ребенка. Все остальное, чем с вами поделится ребенок в ходе разговора, вы должны сохранить в тайне. У вас может возникнуть

искушение поделиться рассказами ребенка о войне в соцсетях, чтобы вызвать симпатию или собрать средства на гуманитарные нужды. Однако, поскольку это личные истории, вы должны заручиться согласием ребенка, прежде чем делаете это, а также проявить уважение к любым просьбам опустить некоторые подробности этой истории или сохранить анонимность.

Иногда самым разочаровывающим аспектом таких разговоров в рамках оказания первой психологической помощи является желание слушателя «исправить» все в жизни человека, который поделился своей историей. И хотя такой импульс обычно порожден любовью и заботой, не следует ничего выдумывать, обещать сделать то, что вы не в силах выполнить, или уверять ребенка в том, что вы или ваше служение можете во всем ему помочь. Опять же, старайтесь как можно более точно излагать Божьи обещания. Бог никогда не обещал христианам, что их жизнь будет идеальна, прежде чем они попадут на небеса. Приведенные в данной связи короткие цитаты из Писания, показывающие трудности, с которыми сталкивался апостол Павел и другие ранние христиане, ясно дадут понять, что Бог не обещает нам совершенной жизни на земле, а потому и мы не должны обещать ее людям.

Для христиан такие управляемые дискуссии лучше всего проводить в контексте игровых постановок на благочестивые темы или уроков по изучению Библии. Такие беседы могут помочь детям в решении психологических или других проблем, но прежде всего они позволяют сосредоточить внимание на духовном здоровье, росте и благополучии их участников. Поэтому данные способы проведения управляемых дискуссий будут рассмотрены в последующих главах.

Борьба с агрессивным контентом

Война по определению является насилием. Дети, оказавшиеся на войне, могли пережить и увидеть столько насилия, что даже взрослым может быть трудно все это понять. Дети часто подвергаются дополнительному воздействию насилия во время войны, наблюдая за событиями, снятыми на камеру во время новостных репортажей или в социальных сетях. Мозг ребенка не может отличить то, что он пережил на самом деле, от того, что он просто видел на видео. Исследования показали, что даже дети, наблюдающие за военными событиями по телевизору, порой испытывают травматическую реакцию⁹².

Согласно исследованиям, дети, особенно мальчики, подвергающиеся воздействию жестокого контента во время компьютерных игр или просмотра фильмов со сценами насилия и жестокости, впоследствии демонстрируют более агрессивное поведение. Со временем этот эффект еще более усиливается и приводит к агрессивному и жестокому поведению, травле, нечувствительности к насилию, страху, депрессии, ночным кошмарам и расстройствам сна⁹³. То

92. American Academy of Pediatrics, "Media Violence" [Американская академия педиатрии. «Насилие в средствах массовой информации»]

93. Там же

есть, каждый раз, когда переживший войну ребенок сталкивается с жестоким контентом, он рискует получить дополнительную травму помимо той, что уже получил во время войны. Дети, пережившие войну, должны стараться исключить любой жестокий контент из занятий, которым они посвящают свое свободное время.

Долгосрочный план по сохранению психологического здоровья

Хотя об этом уже было упомянуто ранее, но, поскольку это чрезвычайно важная часть процесса исцеления от пережитого во время войны, нужно снова акцентировать внимание на необходимости составления долгосрочного плана сохранения психологического здоровья детей. Со временем многие дети, получившие поддержку в своих попытках осмыслить переживания во время войны и исцелиться от них, обнаруживают, что негативные психологические симптомы стали проявляться реже. Это может стать искушением для родителей и других взрослых подумать, что дети полностью исцелились и уже не испытывают дополнительных проблем, связанных с войной. К сожалению, часто это не так.

Дети проходят разные этапы в своем развитии. Наряду с физическим ростом и другими более очевидными изменениями, присущими каждому этапу, ребенок осваивает новые когнитивные функции. Возраст, в котором появляются эти новые функции, у каждого свой, но почти все дети проходят через те же самые этапы в одинаковой последовательности. Это означает, что любое значимое событие, например полученную во время войны травму, ребенок будет анализировать на каждом последующем этапе, используя при этом новые когнитивные функции, которые становятся ему доступными.

Наверное, лучший пример этого процесса – переход от конкретного мышления к абстрактному. Маленькие дети мыслят конкретными образами, интерпретируя все в процессе конкретного мышления. Абстрактные понятия, такие как любовь и ненависть, им бывает трудно полностью осознать. Так что военные события воспринимаются ими на основании первого впечатления и осмысливаются таким образом.

Когда ребенок достигает этапа, на котором для него становится возможным более абстрактное мышление, обычно в подростковом возрасте, он может совершенно иначе посмотреть на пережитые им во время войны события. Он будет использовать фильмы, философские идеи и даже эмоции для переосмысления того, что он пережил в более раннем возрасте. Поскольку взрослые часто думают, что ребенок «исцелился» от последствий войны, они не замечают, что он зачастую снова пытается осмыслить пережитое и освободиться от ранних переживаний. И если подросток не обратится за помощью или не будет проявлять симптомы серьезного психологического расстройства (посредством вызывающего или рискованного поведения), он может годами страдать, пытаясь в одиночку переосмыслить свой опыт.

Поэтому так важно, чтобы любое служение детям, пережившим войну, могло разработать долгосрочный план, предоставляющий возможности детям участвовать в занятиях, которые организуются сразу же после войны. Это необходимо для того, чтобы способствовать процессу осмысления и исцеления каждые несколько лет, пока самые маленькие дети не достигнут взрослого возраста. Исследования усыновленных детей показали, что даже младенцы внутри утробы матери могут пережить травму⁹⁴. По сути, травму, пережитую ребенком еще до того, как он стал говорить, иногда бывает труднее осмыслить, потому что травма хранится в памяти в виде образов, а не слов. В результате даже дети, казалось бы, слишком маленькие, чтобы помнить что-то о войне, должны иметь регулярные возможности участвовать в мероприятиях, помогающих им осмыслить любые воспоминания, которые они в более старшем возрасте не могут даже выразить словами, и исцелиться от них.

94. Enlow et al., "Maternal Lifetime Trauma Exposure, Prenatal Cortisol and Infant Negative Affectivity" [Энлоу и др. «Воздействие травмы в течение жизни матери, пренатальный кортизол и негативная аффективность младенца»]

Глава 6

Меры, направленные на устранение проблем с поведением

Травма часто провоцирует разные виды поведения, которые можно расценивать как попытку мозга защитить ребенка от опасности. Зачастую это похоже на сопротивление правилам и указаниям. Однако в случае детей, переживших травму, такое поведение скорее рефлексивное, чем осознанное. Конечно же, это не защищает ребенка от неправильного выбора, но часто в таких случаях нужны стратегии, отличающиеся от тех, которые применяются к обычным детям.

Важно понимать, что, хотя целью исправительных мер может быть просто изменение поведения, все же главной целью является сердце ребенка. Дети могут делать то, что нравится взрослым, особенно в их присутствии, и все равно иметь бунтарское сердце. Другие дети могут стараться быть послушными, но у них могут быть другие проблемы, вследствие которых их поведение также будет оставлять желать лучшего. Если сердце ребенка нацелено повиноваться Богу, а не противиться Ему, приемлемое поведение с его стороны будет более искренним и последовательным. Но ребенок с мятежным сердцем будет противиться не только взрослым, но и в конечном итоге Богу.

Также важно понимать, что дети, пережившие войну или другую травму, могут сознательно делать неправильный выбор, не имеющий ничего общего с реакцией на эту травму. Опекуну может быть трудно определить причину того или иного неправильного выбора ребенка и необходимые меры, которые должны помочь ему принимать более верные решения в будущем.

Если бы у нас была возможность видеть сердца друг друга, как это мог делать Иисус, нам было бы легче понять, что происходит в сердце и уме ребенка, делающего ошибочный выбор. А поскольку этого нам не дано, мы должны считать себя детективами, исследующими улики и располагающими их таким образом, чтобы прийти к правильным выводам и принять взвешенное решение.

Четыре причины негативного поведения

Предположим, на данный момент у вас дома только один ребенок. Вы слышите громкий грохот и, войдя в комнату, видите разбитую лампу. Что произо-

шло? Вы быстро решаете, что ребенок каким-то образом был замешан в этом, но на самом деле есть четыре возможных причины, которые могли привести к тому, что эта лампа оказалась разбита.

- **Ошибки.** Разбитая лампа стала результатом недостатка знаний или жизненного опыта, информации или способностей в области моторики.
- **Травма.** Лампа разбилась, по крайней мере отчасти, вследствие проявления симптомов травмы по типу «бей, беги или замри».
- **Особые потребности.** Некоторые нарушения, как, например, алкогольный синдром плода, расстройства аутистического спектра и задержки в развитии, могут затруднить запоминание или выполнение ребенком указаний либо увеличить частоту несчастных случаев из-за плохого контроля моторики или отсутствия пространственного восприятия.
- **Мятежность.** Сердце ребенка направлено на удовлетворение личных желаний, а не на послушание. Неповиновение – это умышленное и преднамеренное противление требованию или правилу. Ребенок разбил лампу, потому что не захотел подчиниться правилу, запрещающему играть в мяч в помещении.

Анализ негативного поведения

Есть вопросы, которые помогут вам определить, какая из этих четырех причин привела к инциденту. Иногда на развитие ситуации влияют несколько причин, и не всегда понятно, какая из них стала источником негативного поведения. Поэтому нужно прилагать усилия к выявлению причины, лежащей в основе такого поведения, чтобы ответные меры не усугубили ситуацию. Согласно распространенной тенденции, родители склонны бурно реагировать на ошибки детей и мягко – на их непослушание. Это может создать проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми и посылать не те сигналы о важности работы над мятежным сердцем.

- Какие эмоции проявляет ребенок, особенно перед исправлением?
- Проявляет ли ребенок раскаяние перед исправлением? Раскаяние не означает, что не было противления, но оно по крайней мере показывает, что ребенку плохо из-за того, что он время от времени проявляет непослушание. Если нет признаков сожаления о содеянном, даже после исправления и определения последствий плохого поведения, это может быть признаком упрямого и ожесточенного сердца у ребенка. Важно отметить, что, если ребенок пережил травму, отсутствие видимой эмоциональной реакции может быть именно ее результатом.
- Кажется ли ребенок напуганным (особенно перед исправительными мерами)? Это может быть признаком травмы или ее сочетания с другой причиной.
- Выглядит ли ребенок искренне сбитым с толку тем, что произошло, и почему это может быть проблемой? Непослушание почти никогда не

сопровождается замешательством. По определению, бунт – это умышленное, преднамеренное неповиновение.

- Пытается ли ребенок лгать, чтобы скрыть или оправдать происшедшее? Это проявление стратегии преодоления стресса по избеганию негативных последствий также может говорить о неповиновении.
- Проявляет ли ребенок защитный гнев или это больше похоже на проявление мятежного духа? Защитный гнев – это защитный механизм в ответ на травму, и он, как правило, проявляется перед исправительными мерами, а не во время их.
- Пытается ли ребенок убежать и спрятаться или просто застывает на месте до применения исправительных мер?
- Создается ли впечатление того, что ребенок пытался повиноваться, но у него не получилось? Что помешало ему проявить послушание?
- Мог ли кто-то другой совершить ту же ошибку (например, случайно опрокинуть стакан) при тех же обстоятельствах?

Исправление негативного поведения

Независимо от причин, лежащих в основе негативного поведения ребенка, это поведение должно быть исправлено посредством тех или иных мер, чтобы предотвратить его проявление в будущем. Изменения в поведении ребенка могут быть результатом:

- **Коррекции.** Исправительные меры должны быть применены во всех четырех категориях, но они будут немного различаться в зависимости от конкретной причины, лежащей в основе поведения.
- **Обучения.** Обучение должно производиться для исправления ошибок, ответных реакций на травму и в случае наличия особых потребностей. Оно редко бывает необходимо при мятежном поведении, потому что ребенок часто сам точно знает, что и как нужно делать, но отказывается это делать из-за своего мятежного сердца.
- **Искупления.** Детей нужно поощрять заглаживать свои ошибки, насколько это возможно, независимо от причин, лежащих в основе их поведения. В целях этой книги искуплением будет считаться попытка исправить любой причиненный вред – подобно Закхею, который предложил возместить то, что он украл⁹⁵. Ребенок должен вытереть пролитое молоко, помочь починить сломанное и т.п. Такое искупление не всегда возможно, и в таких случаях виновник должен спросить пострадавшего, что он может сделать, чтобы исправить происшедшее.
- **Применения последствий.** Эти последствия определяются в результате проявления непослушания, чтобы исправить сердце ребенка посредством исправительных мер в соответствии с принципами Писания⁹⁶.

95. Луки 19:1–10

96. Притчи 13:24

Если противление не было причиной негативного поведения, то его последствием станет уже само негативное событие (например, пролитое молоко). Если причиной не было мятежное сердце, никаких дополнительных мер не требуется. Мятежность же требует их применения по той же причине, по которой и Бог определил последствия нарушения Его заповедей в Писании – как вразумление о том, что необходимы самоанализ, покаяние и изменение.

Понимание ошибок

Ошибки сами по себе не греховны, потому что ошибка – это неверное действие или суждение, которое не нарушает какой-либо Божьей заповеди, как в случае пролитого молока или разбитой чашки. У детей и родителей-христиан часто возникают трудности с пониманием этого. В результате они склонны слишком бурно реагировать на совершенные ошибки, считая их грехами. Дети, пережившие войну, могут как бурно, так и слишком спокойно реагировать на свои ошибки. Их реакция может быть обусловлена либо неправильным пониманием природы ошибок, либо служить проявлением их психологической реакции на пережитую ими во время войны травму.

Если вы служите детям, которых растили не вы, важно помнить, что не для всех общеизвестные факты являются само собой разумеющимися. Не следует полагать, что ребенка чему-то научили или что он автоматически знает ваши правила и ожидания от его поведения. Трудно определить, был ли негативный инцидент результатом открытого неповиновения или просто ошибкой, если вы не уверены, что ребенок знал правило и упрямо решил нарушить его.

Знакомя детей с новым окружением, важно четко изложить правила поведения в нем. Во время и после войны семьям часто приходится переезжать с места на место, так что они постоянно оказываются в не похожих одна на другую ситуациях, в которых также могут предъявляться радикально разные требования к правилам поведения. И хотя взрослые могут достаточно быстро приспособиться к этим частым переменам, детям нужны более четкие указания. Это особенно важно в случаях, когда в разных местах в понятия «тихо» и «чисто» вкладывается разный смысл.

Если вы просите детей сделать то, что для них ново или незнакомо, вам, возможно, нужно шаг за шагом учить их, как овладеть нужным навыком. Детям также может быть нужно показать и затем вместе с ними попрактиковать этот навык, прежде чем ожидать от них выполнения какого-то поручения или следования новому правилу с легкостью. Если ребенку новое задание или правило кажется сложным или трудным в силу его развития, важно всегда хвалить его за попытки справиться с ними, даже если вам придется поправлять его.

Дети, пережившие войну, часто бывают потрясены пережитой травмой и постоянными переменами, вызванными войной. Они более склонны совершать ошибки из-за того, что неправильно услышали либо поняли правило или поручение. Травма может также вызывать временную регрессию в разных

областях развития детей. Это будет означать, что ребенок, который мог выполнять многоступенчатое задание до войны, во время войны или сразу после нее может справиться с одно- или двухступенчатым заданием. По мере того, как дети будут исцеляться от своих травм, они должны постепенно восстановить свои первоначальные способности запоминать и выполнять более сложные указания.

Дети часто быстро растут – иногда за одну ночь. Война также может означать, что ребенок недоедает или недосыпает. Любой из этих факторов может вызвать кратковременную неуклюжесть. У детей с некоторыми особыми потребностями также наблюдаются проблемы с мышечным контролем и пространственным восприятием. Такие дети чаще попадают в неприятности и испытывают трудности с выполнением задач, требующих этих навыков.

Исправление ошибок ребенка

Если вы определили, что негативное поведение было простой ошибкой со стороны ребенка, от него будет ожидать исправление этой ошибки в пределах возможного (например, он должен помочь вытереть пролитое молоко и т.п.). Такое исправление ошибок будет для него формой искупления. У вас может возникнуть искушение сделать все вместо ребенка, который пережил войну, и в некоторых случаях это может быть уместно. Однако чаще всего, если ребенок знает, что от него ожидают участия в исправлении его ошибки, это помогает ему восстановить чувство контроля и личной ответственности, которые были заторможены пережитой им травмой. Вы можете помочь ребенку исправить его ошибку, чтобы также укрепить ощущение здоровых взаимоотношений или общения.

Дети иногда проявляют крайне эмоциональную реакцию на свои ошибки. Это может быть результатом ложных убеждений в том, что они этим согрешили, симптомом пережитой во время войны травмы, последствием недоедания или недосыпания либо других факторов. Позвольте ребенку поплакать, но при этом утешайте его. Плач может также высвободить и другие накопившиеся эмоции, вызванные переживаниями во время войны. Успокаивая ребенка, осторожно объясните ему, почему вы считаете происшедшее ошибкой, и уверьте его в том, что он сможет пережить эту ошибку, какой бы серьезной она ни казалась ему в этот момент. Также уверьте ребенка в том, что и Бог, и вы по-прежнему любите его. Хотя эти принципы вы, возможно, регулярно обсуждали с ребенком, они могли показаться ему нерелевантными в тот момент, поэтому такие напоминания могут помочь.

После того, как ребенок исправит ошибку и эмоционально успокоится, помогите ему разработать стратегию, позволяющую избежать повторения той же ошибки. Поощряйте ребенка создавать собственные стратегии, когда это возможно. Если вы разрешаете ребенку разработать стратегию будущего поведения и возлагаете на него ответственность за выполнение этого задания, это помогает ему укрепить свой локус контроля и личную эффективность. Детям,

которым будет трудно создать такие стратегии, можно задавать наводящие вопросы, чтобы помочь им сориентироваться, не лишая их при этом преимуществ самостоятельного выполнения этой задачи. Будьте готовы оказать и практическое содействие в разработке стратегий, которые могут потребовать новых навыков или быть сложными для запоминания.

Понимание травмы

Дети, прошедшие войну, уже по определению пережили травму, даже если их личный опыт был относительно незначительным по сравнению с другими детьми. Когда мозг считает, что ребенок в опасности — независимо от того, действительно ли он находится в опасности в данный момент, — он переходит к так называемому режиму экстренных операций.

Человеческий мозг устроен так, что при возникновении опасности он может быстро управлять мышцами, необходимыми для ее избегания, без длительных намеренных размышлений и принятия решений. Когда опасность близка, у нас часто есть только секунда, чтобы защитить себя от вреда. Мы не можем позволить себе роскошь тщательно рассматривать все возможные варианты. Нейронаука часто называет эту защитную функцию работой нижнего мозга.

Нижний мозг предназначен для действия в конкретном опасном случае, а когда опасность минует, человек обычно возвращается к высшим функциям мозга. Эти функции позволяют нам принимать обоснованные решения и строить планы, узнавать новую информацию, владеть собой и многое другое. Дети, пережившие войну, часто становятся сверхбдительными. Выглядит так, будто их мозг застревает на низших функциях. Поскольку мозг испытал так много неожиданных опасностей, он предполагает, что опасность таится буквально за каждым углом.

Когда мозг детей начинает почти полностью работать в режиме нижнего мозга, это может повлиять на их поведение. Некоторые варианты поведения, используемые нижним мозгом для защиты ребенка от опасности, могут показаться бунтарскими. Эти реакции тоже нуждаются в исправлении, но с ними следует обращаться иначе, чем с открытым неповиновением. Однако важно отметить, что даже дети, получившие серьезную травму, иногда способны на открытое неповиновение. Когда реакция на травму и мятное поведение перемешаны, предпринимаемые меры исправления должны учитывать и решать обе проблемы.

Нижний мозг имеет три основные реакции на события, воспринимаемые им как опасность. Важно помнить, что мозг ребенка может воспринимать исправительные меры или определение последствий как опасность, какими бы снисходительными они ни были, особенно если эти меры назначаются кем-то другим, а не близким родственником. Эти три реакции легко распознаются в поведении:

- **Беги.** В этом режиме мозг побуждает ребенка бежать от опасности.

В ответ на предполагаемую опасность дети могут убежать, когда поймут,

что совершили ошибку или расстроили кого-то. Дети в режиме «беги» также могут убежать, когда вы попытаетесь поговорить с ними о том, что произошло.

- **Замри.** В этом режиме мозг побуждает ребенка буквально застыть на месте, делать как можно меньше движений и говорить как можно меньше. Как будто мозг считает, что такое застывание поможет ребенку стать невидимым для хищника. Дети в этом режиме часто перестают двигаться или отказываются говорить.
- **Бей.** В этом режиме мозг ребенка в качестве способа защиты выбирает сопротивление опасности. Дети могут сразу стать воинственными даже до того, как будут назначены какие-либо исправительные меры. Эта агрессия может быть словесной или физической. Иногда поведение ребенка в режиме «бей» бывает трудно отличить от проявления мятежного гнева. Однако со временем гнев, вызванный боевым режимом, естественным образом уменьшится, поскольку ребенок снова начнет чувствовать себя в безопасности. С бунтарским гневом обычно нужно бороться другими способами, и его может быть трудно искоренить без осознанного содействия со стороны ребенка.

Дети должны проводить большую часть своего времени, задействуя функции высшего мозга, чтобы нормально расти и учиться. Однако они могут переключиться в такой режим, только если чувствуют себя в безопасности в том или ином окружении. Детям, пережившим войну, может понадобиться дополнительная помощь взрослых, прежде чем они снова почувствуют себя в безопасности. Это может быть трудной, но выполнимой задачей, если ребенок продолжает подвергаться опасности или регулярно меняет место жительства.

Детям, пережившим войну, будет полезно проводить как можно больше времени в нетравматичной или успокаивающей обстановке. Подробное описание такой обстановки было показано в главе 3. Если ваше служение может создать нужную обстановку в помещениях, где занимаются с детьми, или помогут семьям создать такую обстановку в более постоянном месте их жительства, это принесет детям огромную пользу. Дети могут получить не меньшую пользу и от пребывания на природе, – конечно же, если это безопасно.

Дети, которые стали сверхбдительными и чье поведение регулируется преимущественно функциями низшего мозга, могут обнаружить, что многие меры психологической помощи, рассмотренные в предыдущей главе, помогают им чувствовать себя спокойнее, безопаснее и лучше контролировать свое окружение, эмоции и поведение. Чем дольше дети будут чувствовать себя в безопасности, тем все больше и больше они будут действовать под контролем высшего мозга. Это, в свою очередь, поможет им принимать более взвешенные решения и вести себя правильно. Отчасти это происходит потому, что исключены режимы «бей», «беги» или «замри», а также потому, что ребенок становится осознаннее, и это тоже сделает негативное поведение неприемлемым.

Исправление поведения ребенка, вызванного травмой

Временами действия ребенка в режиме «бей», «беги» или «замри» могут навлечь на него еще большую опасность, чем та, которая вызвала такую реакцию. Дети могут выбежать на улицу с интенсивным движением, спрятаться в опасном месте или застыть, когда им нужно быстро уйти из такого места. Поэтому, хотя и можно утверждать, что поступки в режиме «бей», «беги» или «замри» не являются проявлением непослушания, они все равно представляют собой проблемное поведение, которое нужно исправлять и заменять более здоровыми реакциями на стрессовые ситуации.

Травматическая реакция также может иногда сочетаться либо с совершением ошибок, либо с непослушанием. В то время как ребенок может не отдавать себе отчета в том, что его поведение вызвано наложением нескольких причин, взрослый должен уметь проводить различие между проблемами, которые могли вызвать инцидент или негативное поведение, и разбираться с каждой из них соответствующим образом. Например, если ребенок демонстрирует травматическую реакцию после выбора в пользу непослушания, нужно сначала успокоить его, чтобы он смог осмыслить серьезные меры, направленные на исправление его мятежного выбора.

Пытаясь исправить ребенка, проявляющего травматическую реакцию, чрезвычайно важно следить за тембром и высотой своего голоса во время коррекции. Попытайтесь быть как можно более любящим и поддерживающим. Старайтесь говорить как можно тише, тембр вашего голоса должен быть как можно более успокаивающим, даже если необходимо проявить твердость (например, если ребенок выбежал на улицу, не посмотрев перед этим по сторонам). И вам, и ребенку может понадобиться пауза, чтобы иметь возможность усмирить свои эмоции прежде, чем прозвучат словесные вразумления. И ребенку, возможно, тоже может потребоваться ваша помощь, чтобы утихомириться. Зачастую, успокаивая и уверяя ребенка в том, что он в безопасности, вы поможете ему унять разбушевавшиеся эмоции.

Когда ребенок успокоится, будет легче разобраться с любыми дополнительными проблемами типа совершённой ошибки или неповиновения. С реакциями, вызванными исключительно пережитой травмой, нужно разбираться так же, как и с ошибками. Велики шансы того, что ребенку, демонстрирующему такие реакции, и самому не нравятся бесконтрольные эмоции, которые часто сопровождают их. Обучение ребенка определению триггеров (упомянутых в главе 3 в соответствующем разделе) и замещению вызванных травмой реакций более уместным поведением будет успешным, особенно по мере того, как ребенок будет постепенно исцеляться от пережитой во время войны травмы.

Мозг детей, переживших войну, может застрять не только в травматической реакции, проявляемой в поведении, но и в негативном эмоциональном состоя-

нии, что затрудняет для них выбор более правильного поведения⁹⁷. Чаще всего это происходит, когда ребенок долгое время оставался в таком эмоциональном состоянии. Дети, у которых наблюдается подобная проблема, все время выглядят сердитыми, грустными или испуганными. Чтобы выйти из этого состояния, некоторым может понадобиться помощь профессионального психолога или врача. Другим детям могут помочь упражнения, во время которых они будут сознательно переключаться на более позитивные эмоции, например когда они читают смешные истории или делают что-то просто ради веселья и удовольствия.

Призывайте родителей помогать детям переключать эмоции по крайней мере по несколько минут в день, чтобы им было легче контролировать свое эмоциональное состояние в будущем. Возможно, вам придется напоминать и родителям, и детям, что, хотя они и не могут контролировать свои первоначальные реакции на то или иное событие, они вполне могут определять, оставаться им в этом состоянии или нет. Им может также понадобиться помощь в разработке личных стратегий, которые помогут им переключаться с одного эмоционального состояния на другое.

Хотя исправительные меры, принимающие в расчет травматическую реакцию, могут помочь детям вернуться к моделям поведения, характерным для обычных детей, продолжительность этого процесса для каждого ребенка будет разной. Некоторые дети быстро вернуться к поведению и способу мышления, свойственным им до войны, в то время как другие могут многие месяцы пытаться побороть свою повышенную бдительность и вызванные травмой поведенческие реакции.

Понимание бунтарства

Бунт – это сознательное сопротивление правилам. Как поясняет Библия, бунт часто становится результатом того, что выбором человека было позволено управлять эгоистичным желаниям, а не его готовности повиноваться Богу, родителям или другим авторитетным лицам. Бунт также может быть результатом нездоровых или плохих отношений между родителями и детьми, авторитарного стиля воспитания или попытки «наказать» взрослого, наделенного определенной властью над ребенком, потому что ребенок считает его ответственным за свои несчастья.

Авторитарный стиль воспитания – чрезвычайно строгий стиль воспитания, который возлагает высокие ожидания на ребенка при чрезвычайно малой заботе о нем.

97. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [КаDIR. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

С бунтом нужно бороться, так как бунт против родителей или других авторитетных фигур вскоре обернется бунтом против Бога, а иногда и полным отвержением Его. Важно помнить, что, хотя бунтарское поведение очень расстраивает многих родителей и взрослых, на самом деле большую тревогу вызывает сердце ребенка. В конечном счете бунт сводится к контролю, проявлению эгоизма или требованию прав на что-то, хотя и не обязательно ко всем трем этим аспектам одновременно.

Некоторые дети решают проявить непослушание, хотя их сердца в основном по-прежнему сосредоточены на послушании своим родителям и, в конечном счете, Богу. Когда к этим детям применяют исправительные меры и определяют последствия за их поведение, они могут быть недовольны, но обычно прилагают очевидные усилия, чтобы раскаяться, загладить вину и измениться. Иногда они нарушают правила, но это не является нормой их поведения.

У других детей бунтарское поведение со временем усиливается. Если такое поведение остается без внимания или не исправляется должным образом, у ребенка начинает укореняться бунтарский склад ума. Некоторые дети открыто заявляют о своем бунте, в то время как другие пытаются скрыть его за маской послушания и уважения. Чем дольше у ребенка наблюдается бунтарское отношение, тем больше вероятность того, что оно ожесточит его сердце против любого, кто попытается установить правила или стандарты поведения, включая Бога. Помогать ребенку с ожесточенным, мятежным сердцем вернуться к складу ума и поведению, которых желает Бог, может быть трудным и болезненным процессом для всех его участников. Тем не менее это необходимо сделать для духовного здоровья и благополучия ребенка.

Хотя важно бороться с любым бунтарским поведением ребенка, во время войны и сразу после нее на какое-то время может быть необходимо сосредоточить внимание только на наиболее очевидных случаях бунтарского поведения или на тех, которые могут подвергнуть ребенка непосредственной опасности. Но это должна быть только краткосрочная стратегия. Если дети начнут осознавать, что они должны подчиняться авторитетным фигурам и правилам лишь время от времени, им будет труднее избежать развития бунтарского отношения.

Ваше служение, возможно, работает с детьми, временно разлученными со своими родителями или осиротевшими. Возможно, какое-то время они оставались без реальных опекунов. Жизнь без правил, в условиях неуместных исправительных мер или их отсутствия может внести ощущение хаоса в жизнь ребенка. В силу этого у этих детей иногда вырабатывается собственный кодекс поведения, особенно если они жили в группах со сверстниками. Этот кодекс может иметь мало общего с тем, что большинство взрослых считает уместным поведением.

Пытаясь установить правила для детей, у которых в течение некоторого времени не было настоящих правил, важно расположить любые желаемые изменения в поведении детей в порядке важности. Просьба быстро изменить множество моделей поведения, уже ставших для ребенка привычными, может

вызвать чувство беспомощности как у него самого, так и у его опекунов. Поэтому будет полезно сосредоточиться только на нескольких видах поведения за раз и постепенно добавлять другие по мере их освоения.

Работа над самообладанием

Дети, поступающие своевольно, часто не умеют владеть собой. Самообладание является одним из плодов Духа⁹⁸, тем не менее дети могут начать работать над этим умением даже до того, как станут христианами. Христиане, не умеющие владеть собой, будут сталкиваться с трудностями и часто не смогут повиноваться Божьим заповедям. У детей есть что-то наподобие внутреннего таймера, регулирующего то, сколько времени они могут отлично владеть собой. Все остальное время будет для них стрессовым, так что они будут более склонны совершать неправильный выбор. Такой таймер у каждого ребенка свой, и он часто играет важную роль в формировании личностных качеств и окружающей обстановки ребенка.

Дети могут работать над улучшением своего умения владеть собой. Зачастую задания, помогающие детям развивать терпение и выносливость, также помогают развить самообладание. Многие настольные и подвижные игры требуют от детей самоконтроля в той или иной мере. Также можно выполнять некоторые упражнения, которые помогут детям узнать, какие аспекты своей жизни они могут и должны контролировать и какие методики использовать для укрепления самоконтроля.

Импульсивное поведение также относится к сфере умения владеть собой, и существуют конкретные стратегии, которые помогут детям быть менее импульсивными. Импульсивное поведение – это склонность действовать, не задумываясь о возможных последствиях. Поведение импульсивного ребенка нередко является реакцией на стресс, а не сознательным действием. Импульсивные дети часто теряют контроль над собой, поскольку их реакции опережают рациональное обдумывание ситуации.

Побороть импульсивное поведение лучше всего помогут стратегии, предлагающие детям остановиться и подумать, прежде чем что-то сказать или сделать в той или иной ситуации. Можно обучить их дыхательным упражнениям, которые дети смогут использовать для паузы, необходимой для обдумывания ответной реакции; побуждать их мысленно сказать «стоп» и выдержать паузу, прежде чем отреагировать; напоминать им посчитать до десяти (или больше), прежде чем сказать или сделать что-то; поощрять их сначала помолиться про себя. Эти и другие подобные техники часто бывают очень действенными в снижении импульсивности.

Работа над преодолением борьбы за власть

Борьба за власть является одним из проявлений бунтарства. Она имеет место, если ребенок начинает соревноваться со взрослым за способность кон-

98. Галатам 5:22–23

тролировать свое поведение. Зачастую она проявляется, когда ребенок намеренно делает совершенно обратное тому, что просит сделать взрослый, даже когда знает, что лучше всего было бы его послушаться. Например, ребенок хочет выйти на улицу в легкой летней одежде во время зимней метели. Когда родитель объясняет необходимость зимней одежды, ребенок отказывается подчиниться – даже несмотря на то, что ему было бы гораздо лучше одеться по погоде. В результате следует словесная дуэль и состязание в остроумии, которые могут длиться несколько часов и даже дней.

Для минимизации ситуаций борьбы за власть взрослые могут использовать некоторые стратегии. Одна из них заключается в том, чтобы дать ребенку выбор между двумя вариантами, оба из которых приемлемы для взрослого. Это дает ребенку необходимое ощущение контроля – что очень важно для детей, переживших войну, – и в то же время выбранный ребенком вариант все равно будет приемлемым для его опекунов. Если ребенок захочет выбрать вариант, который не предлагается, нужно спокойно, но твердо сказать ему: «Извини, но в данной ситуации можно выбрать либо то, либо это». Как правило, это заканчивает потенциальную борьбу за власть.

Другими возможными фразами для разрядки напряжения в рамках борьбы за власть будут: «Извини, но это не вариант», «Иногда нам просто приходится делать то, что нам не нравится» или «Понимаю, что тебе это не нравится, но, к сожалению, нет других вариантов». Если начать кричать на ребенка, считать до трех, угрожать или предпринимать другие очевидные попытки контролировать поведение ребенка, это лишь усугубит борьбу за власть.

Иногда взрослые пытаются подкупить ребенка, отмечая его примерное поведение наградами, чтобы окончить борьбу за власть и контролировать его поведение. Однако, хотя такие стратегии могут иногда срабатывать какое-то время, обычно они приводят к еще более ожесточенной борьбе за власть в будущем⁹⁹. Такие попытки будут вызывать у ребенка желание манипулировать ситуацией, чтобы получить очередную взятку или награду. Исследования также показали, что награды и поощрения не являются эффективной тактикой в формировании долгосрочных изменений в поведении младших детей или даже краткосрочных изменений в поведении подростков, поскольку, как только прекращаются награды, сразу же прекращается и желаемое поведение¹⁰⁰.

Если ребенок действительно старается измениться и прилагает очевидные усилия в этом направлении, награда может быть вполне уместной. Такой тип поощрения может быть использован либо для ободрения ребенка, который долгое время очень старался, либо для того, чтобы отметить окончательную «победу». При использовании таких наград лучше всего делать это нечасто и неожиданно для ребенка.

99. Utah Valley Pediatrics, "Child Bribes vs. Rewards" [Педиатрия долины Юта. «Взятки в противовес поощрениям»]

100. Gneezy, "When and Why Incentives (Don't) Work to Modify Behavior" [Гнизи. «Когда и почему стимулы (не) содействуют изменению поведения»]

Исправляя бунтарское поведение ребенка, пережившего войну, важно помнить, на каком этапе исцеления от травмы он находится. Если сначала в течение нескольких минут вы постараетесь успокоить и утешить ребенка, это поможет его мозгу переключиться с низших функций на высшие. Подобное переключение, в свою очередь, сделает любые исправительные меры и назначенные последствия более эффективными. Такая пауза также даст вам время собраться с мыслями по поводу того, что вы хотите сказать ребенку и какие последствия его поведения посчитаете наиболее уместными.

В случае с детьми более младшего возраста, особенно двухлетками и дошкольниками, любые исправительные меры и последствия нужно применять как можно скорее после проявления нежелательного поведения. С проступком, совершенным детьми постарше, можно разобраться спустя несколько часов после него и в более подходящей обстановке. Маленькие же дети не смогут связать назначенные вами последствия с их неправильным поведением, если после него пройдет слишком много времени. И снова вполне уместно будет сначала успокоить ребенка, но, как только он успокоится, нужно сразу же связать последствия с его нежелательным поведением.

Бунтарство иногда усиливается, если ребенок пытается объяснить в ответ на неверное понимание взрослым того, что случилось, а ему не дают поделиться этой информацией. Важно отметить, что любую реальную информацию нужно выслушать с должным уважением, но попытки ныть или манипулировать следует пресекать. Старшим детям и подросткам будет полезно представлять себе эту возможность как слушание дела в суде. Если то, чем они хотят поделиться, является фактическими показаниями, вы их выслушаете, но если это не может считаться показаниями, то этим наверняка не стоит делиться прежде, чем будет назначена исправительная мера.

Взрослые часто спрашивают ребенка, уличенного в бунтарском поведении, о чем он думал, прежде чем решил нарушить то или иное правило. Метапознание – это способность распознавать собственные мысли. Маленькие дети, дети, получившие травму еще до войны, и дети с задержками в развитии, скорее всего, имеют слабые навыки метапознания. У них также может не быть достаточно слов, чтобы выразить или адекватно (по их мнению) описать свои мысли и эмоции. Зачастую, когда ребенок отвечает, что он не знает, о чем думал, прежде чем нарушил правило, он говорит правду. Навыки метапознания нужно развивать посредством специальных упражнений, тем самым помогая ребенку выражать свои мысли.

Если вы позволили ребенку поделиться дополнительной информацией об инциденте, слушайте внимательно и уважительно. Во время исправительных наставлений опишите, какое именно поведение ожидается от него. Иногда бунтарство усиливается, потому что ребенка не слушают. Постарайтесь выслушивать его, не перебивая, если только не станет очевидно, что он использует разговор, чтобы оттянуть назначение неизбежных мер, а не дать вам новую информацию. Вы можете разобраться с любыми проблемами, которые могут

возникнуть из этой новой информации, позже, во время наставлений и назначения исправительных мер.

Работа над искоренением манипулятивного поведения

Нередко у детей, переживших травматические события, развивается мышление жертвы. Часто его формируют те способы, которыми взрослые помогали подростку понять, что произошло, или подобное мышление возникает из-за того, что взрослые слишком баловали ребенка, пытаясь как-то компенсировать случившееся. Хотя дети, пережившие войну, действительно являются жертвами этой войны, восприятие себя вечными жертвами препятствует не только их исцелению, но и любому будущему росту.

Дети с мышлением жертвы считают, что всегда будут жертвами негативных действий других и ничего не могут сделать, чтобы защитить себя от этих негативных обстоятельств. Кроме того, дети с таким мышлением часто считают, что во всем плохом, что с ними происходит, всегда виноваты другие, даже если на самом деле негативное событие было вызвано их собственными действиями. Дополнительными признаками того, что у ребенка развивается мышление жертвы, являются отсутствие ответственности за личные решения и их последствия, заинтересованности в изменениях, которые улучшили бы текущие обстоятельства, чувство бессилия, неуверенность в себе, гнев, разочарование и обида. Важно внимательно следить за проявлением мышления жертвы или попытками манипулирования, особенно у детей старшего возраста¹⁰¹.

Вы могли заметить, что перечень признаков мышления жертвы почти идентичен определенным симптомам, которые могут быть вызваны травмой, полученной ребенком во время войны. Однако разница между ними принципиальна. Дети стали жертвами войны. При правильно подобранных мерах вмешательства, подобных описанным в этой книге, они должны в конечном итоге понять, что пережитый ими опыт был ужасным временем в их жизни, но он остался в прошлом. Они могут смотреть вперед и совершать выбор в пользу лучшего будущего. Некто однажды описал желаемый образ мыслей детей, переживших травму, как картину, в которой ребенок одной ногой стоит в прошлом, а другой – в настоящем, при этом с надеждой смотря в будущее¹⁰².

Дети с мышлением жертвы как бы застревают в прошлом, постоянно виня других в своих текущих проблемах, и не имеют не только надежды на будущее, но и планов или усилий к тому, как сделать его радужнее. Такие дети часто стремятся воспользоваться своим положением жертвы, с помощью манипуляций вызывая чувство вины у других, включая тех, кто совсем не причастен к их проблемам. Однако мышление жертвы подвергает детей еще большему риску со стороны хищников, желающих им навредить. Дети с подобным мышлением всегда ищут того, кто мог бы решить их проблемы за них, а хищники как раз и выискивают детей с такими убеждениями и используют их.

101. Brennan, "What Is a Victim Mentality?" [Бреннан. «Что такое менталитет жертвы?»]

102. Неизв.

Справиться с мышлением жертвы у детей можно, в первую очередь признав, что они и на самом деле стали жертвами войны, но это не должно определять всю их оставшуюся жизнь. Они снова могут взять контроль над своей жизнью, если будут делать правильный выбор, благодаря которому сможет улучшиться не только их настоящее, но и будущее.

Для детей, проявляющих мышление жертвы и бунтарское поведение, манипуляция часто выступает излюбленным способом добиться желаемого от взрослых, которые в противном случае отказали бы им. Дети используют манипуляции, чтобы обмануть взрослых. Зачастую наилучшим сдерживающим фактором манипулятивного поведения будет назвать его таковым и дать детям понять, что вы распознали их попытки манипулировать вами. Также полезно спокойно сказать детям, что подобные стратегии не сработают.

Если вы незнакомы с манипулятивным поведением, оно обычно проявляется в одной из нескольких распространенных форм.

- **Газлайтинг.** Это попытка заставить вас поверить, что вам что-то просто привиделось. Дети часто выражают это таким образом: «Это не то, что вам кажется. Это сделал тот-то, а не я».
- **Проекция.** Это попытка заставить взрослого поверить, что он считает отношение со стороны ребенка негативным из-за того, что сам проявляет такое негативное отношение. По сути, ребенок утверждает, что своим отношением вы контролируете его отношение, и потому не несет за это никакой личной ответственности.
- **Преувеличение.** Это попытка ребенка перефразировать то, что вы сказали – обычно во время исправления его поведения, – и усугубить сказанное вами. Например, если вы говорите ребенку, что он должен убрать игрушки, потому что так комната выглядит неприбранной, в ответ ребенок преувеличивает сказанное и обвиняет вас в том, что вы назвали его глупым, потому что он не знает, как содержать свою комнату в чистоте.
- **Смена темы.** При манипулятивной стратегии такого вида ребенок пытается отвлечь того, кто исправляет его негативное поведение, меняя тему разговора.
- **Использование эмоционально окрашенных выражений.** Эта манипулятивная стратегия принимает вид обзываний, проклятий или фраз типа: «Я тебя ненавижу!»
- **Угрозы.** Это могут быть слова о том, что ребенок что-то с собой сделает или что вы каким-то образом пострадаете от рук либо его самого, либо того, кому он расскажет, что вы с ним сделали.
- **Апатия.** Хотя ее часто симулируют, манипулятор попытается заставить вас поверить, что ему все равно, какие последствия его поведения вы определите или насколько вас расстроило (или не расстроило) происшедшее.

- **«Разделяй и властвуй».** Это излюбленное поведение многих детей, при котором ребенок настраивает одного родителя против другого, чтобы заставить их делать то, что он хочет.
- **Вызывание чувства вины.** Ребенок, использующий такую тактику, пытается убедить взрослого дать ему желаемое просто потому, что взрослый должен чувствовать вину за те неприятности, которые произошли с ребенком.
- **Лесть.** Многие дети знают, что как реальная тактика это не всегда срабатывает, поэтому притворяются, что используют ее, чтобы смягчить родителя, прежде чем попросить у него то, в чем он может им отказать. Это заставляет родителей рассмеяться, и в результате они оказываются более расположенными выслушать просьбу ребенка.

Исправление бунтарского поведения ребенка

Когда ребенок проявляет неповиновение, легко выйти из себя. К сожалению, исправление такого поведения в состоянии гнева лишь усилит бунтарские настроения ребенка. Исправление может быть твердым, но при этом не быть резким, злым или жестоким. Если вы злитесь на содеянное ребенком, нужно сделать паузу на несколько минут, чтобы справиться со своими эмоциями. Многие родители практикуют произнесение коротких молитв про себя, в которых просят Бога помочь им успокоиться и сосредоточиться.

Независимо от того, на каком этапе процесса исцеления находятся дети, когда противятся выполнению правила или указания, важно помнить, что совсем недавно они были в ситуации, в которой взрослые наилучшим способом решения проблемы или разногласия сочли насилие и жестокость. Если вы проявите резкость или гнев при исправлении детей, они мысленно могут отождествить вас с людьми, ответственными за пережитую ими войну. Если же вы будете говорить с любовью, но при этом твердым и тихим голосом, это повысит шансы на то, что они вас послушают.

Также будет полезно иметь заранее подготовленные сценарии исправления и перечень последствий за распространенные нарушения. Эти инструменты помогут вам избежать необходимости проявлять изобретательность в момент исправления и сделают вас более последовательными при определении последствий и при самом исправлении. Когда вы информируете ребенка о потенциальных последствиях за неповиновение правилам и указаниям, это помогает ему понять, к чему приведет его бунтарское поведение. Знание правил и ожидаемых последствий за их нарушение дает ребенку, пережившему войну, границы и структуру, которые необходимы ему для того, чтобы снова почувствовать себя в безопасности.

Когда ребенок в вашем присутствии не повинуется правилу или отказывается делать то, о чем его просят, никогда не считайте до какого-то определенного числа, чтобы дать ему дополнительное время на повиновение правилу или вашей просьбе. Счет только лишь учит ребенка, что он может продолжать про-

тивление, пока вы не досчитаете до последнего числа. Дети также понимают, что и настроение взрослого может дать им больше или меньше времени, пока вы считаете до трех или пяти, и сами решают, как скоро они могут повиноваться.

Другие системы регулирования поведения детей, дающие им несколько шансов повиноваться без применения исправительных мер или последствий, также представляют собой опасный прецедент. Следует ожидать, что дети будут повиноваться правилам и выполнять поручения родителей, учителей и других авторитетных взрослых немедленно, за исключением смягчающих обстоятельств. Эти смягчающие обстоятельства также должны включать право не повиноваться любому взрослому, который велит им нарушить ту или иную Божью заповедь. Это исключение поможет защитить ребенка от преступников.

Исправляя поведение ребенка, нужно наклониться до уровня его глаз и смотреть ему в глаза. Понизьте громкость и смягчите тембр своего голоса до уровня обычного разговора или даже шепота. Четко и спокойно назовите правило, которое нарушил ребенок. Делайте твердые заявления, не меняя интонацию в конце исправительного утверждения, как если бы это был вопрос. При этом недопустимо использовать такие неприятные слова или фразы, как: «Ты плохой». Вместо этого лучше говорить: «Ты сделал плохой выбор». Поскольку дети, пережившие войну, часто проявляют повышенную бдительность и пугаются, постарайтесь избегать быстрых и резких движений, которые могут быть расценены как подготовка к причинению вреда ребенку тем или иным способом.

Постарайтесь не смеяться над ребенком, совершившим неудачный выбор, каким бы смешным ни был этот выбор. Бунтарство не смешно, и ваш смех может поощрить его к проявлению такого поведения и в дальнейшем. Также неуместно рассказывать другим взрослым о поступке ребенка таким образом, чтобы могло показаться, будто вы одобряете такое его поведение.

Не бойтесь упоминать Бога в исправительных разговорах. Конечно же, Бога нужно представлять не как угрозу для ребенка, а как любящего Создателя, который знает, что будет лучше для ребенка, и хочет этого. Это включает послушание Его заповедям и уважение к родителям и другим людям, облеченным властью. Если ребенку трудно повиноваться какому-то правилу, иногда ему может помочь заучивание некоторых стихов, имеющих отношение к этой теме, которые он может вспомнить, когда столкнется с искушением.

Определение последствий бунтарского поведения

Во многих отрывках Библии мы читаем о том, что Бог определил земные последствия для людей, которые не повинуются Его заповедям. Библия также учит нас, что родители должны определять последствия для детей, не проявляющих послушания. История царя Давида и его детей служит примером того, к чему приводит непослушание детей, если их оставить без внимания, когда они становятся старше. По сути, Библия даже объясняет, что Адония восстал против своего отца, потому что тот никогда не упрекал его за его поведение¹⁰³.

103. 3 Царств 1:6

Однако в случае детей, переживших войну, нужно принимать во внимание особые обстоятельства при определении последствий плохого поведения.

Определяя такие последствия, важно удостовериться, что они вполне естественны и соразмерны нарушению. Логично запретить ребенку играть с игрушкой, если она была частью его бунтарского поступка. Также важно избегать слишком суровых последствий. Независимо от ваших личных убеждений по поводу телесного наказания, оно, вероятно, будет не лучшим вариантом для ребенка, недавно пережившего жестокости войны. В некоторых странах патронатные родители, учителя и другие люди не имеют права использовать телесное наказание для детей, находящихся под их опекой. В то же время многие обнаружили, что последовательное применение правильных нетелесных методов не менее действенно при исправлении нежелательного поведения.

Последовательный характер – чрезвычайно важное условие эффективных мер воздействия. Исправление бунтарского поведения лишь от случая к случаю или когда вы в плохом настроении отнюдь не побуждает ребенка искоренить нежелательное поведение. Большие вариации в строгости последствий за то же самое нарушение также будут ему непонятны (возможным исключением будет ситуация, когда нежелательное поведение не искореняется со временем). Важно исправлять бунтарское поведение каждый раз, когда оно имеет место. Со временем последовательность исправительных мер уже сама по себе будет служить сдерживающим фактором такого поведения.

Важно помнить, что со временем исправительные методы могут утратить свою эффективность, особенно при постоянном применении. Нужно уметь вовремя заметить, когда то или иное последствие больше не служит сдерживающим фактором для плохого выбора в будущем, и определить другое, более уместное последствие. Применение естественных мер часто срабатывает хорошо, потому что ребенок не получает одно и то же каждый раз, когда решает проявить бунтарство.

Как и в случае с ошибками, мятежное поведение нужно искупить. В некоторых случаях это может стать адекватным последствием. Если же нежелательное поведение повторяется, или имеет место пугающее либо опасное бунтарство, или у ребенка формируется мятежный дух, могут понадобиться дополнительные меры исправления. Опять же, эти меры должны быть по возможности естественными и отражать серьезность бунтарского поведения. Постарайтесь избегать слишком жестких методов, особенно за относительно мелкие проступки. Зачастую такие последствия служат отражением гнева взрослого, а не фактического поведения ребенка.

Если ваше служение работает с детьми, поведение которых не исправляли в течение некоторого времени или которым трудно принимать правильные решения (в частности, из-за травмы), ребенку поможет, если его проблему проанализирует взрослый. Какие факторы увеличивают вероятность того, что этот ребенок сделает неправильный выбор? Что можно предпринять, чтобы избежать триггеров плохого поведения? Если ребенок не может избежать одного

или нескольких таких триггеров, какие другие стратегии могли бы помочь ему не принимать бунтарских решений?

Если возможно, пусть ребенок сам ведет разговор. Часто дети более склонны использовать методы, которые выбрали они сами, а не те, которые предложили им взрослые. Если вы имеете дело с ребенком, которому трудно найти нужные методы и ответы, задавайте ему наводящие вопросы или предложите несколько альтернативных решений: это поможет ему быть более ответственным за принятое решение. Как и в случае с ошибками, возможно, потребуются новые сложные стратегии, чтобы помочь детям избегать принятия бунтарских решений. Им также может понадобиться практика в освоении новых методов под руководством взрослых, чтобы дети могли более естественно применять их, когда возникнет искушение послушаться.

Дети, которые голодали или терпели другие лишения во время войны, могут красть или копить еду. Такую стратегию выживания ребенок мог выработать без участия взрослых, чтобы пережить ситуацию, когда адекватная еда была недоступна в течение долгого времени. Дети, использующие подобные стратегии, могут нуждаться в переходных мерах, которые помогут им перейти к практике более подходящих стратегий выживания. Например, если ребенок забирает еду с собой в спальную комнату и складывает ее под кроватью, эта еда может привлечь насекомых или испортиться. Уместная переходная стратегия будет включать уверение ребенка в том, что еда теперь всегда доступна (если это так) и что вы побеспокоитесь о том, чтобы ребенка досыта кормили. Пока ребенок не удостоверится в этом, вы можете позволить ему хранить упакованный питательный батончик рядом с его спальным местом, чтобы унять его беспокойство по поводу отсутствия еды. Любая другая еда, которую ребенок будет хранить в том же месте, будет расцениваться как непослушание и нарушение правила в будущем.

Детям, которые пытаются изменить нежелательное или бунтарское поведение, также могут помочь рассказы историй и чтение книг. Часто, когда дети узнают о том, как герой истории смог изменить похожую привычку и каких лучших результатов добился, используя предлагаемую стратегию, это воздействует на них сильнее, чем лекции и дискуссии. Истории также помогают детям исследовать, почему они могут делать неправильный выбор.

В конечном итоге, если помочь ребенку понять, что бунтарство больше всего вредит ему самому, это будет лучшим сдерживающим фактором такого поведения. Эта логика может в конце концов проникнуть в сознание ребенка. Также может быть полезно делиться историями из Библии, в которых говорится о тех, кто также поступал мятежно, и о последствиях их плохих поступков.

После применения исправительных мер бунтарского поведения ребенка чрезвычайно важно постараться восстановить позитивную эмоциональную связь между вами и этим ребенком. Если ребенок все еще переживает недавний опыт, может потребоваться дополнительное время или усилия, прежде чем он будет готов послушать вас или принять ваши попытки восстановить отноше-

ния. В таких случаях нужно самому сделать первый шаг в этом направлении, но потом периодически проверять, когда ребенок будет готов пойти навстречу.

Разрешение конфликтов

Дети, пережившие войну, своими глазами видели, что происходит в случае неправильно разрешенных конфликтов. Это не означает, что они автоматически знают, как нужно выходить из конфликтных ситуаций более продуктивными и угодными Богу способами. Подобные меры подразумевают использование целого ряда навыков, которым нужно активно учить детей. Им также понадобится практика под руководством взрослых, чтобы эти навыки стали привычной реакцией детей в случае возникновения конфликтной ситуации с другим человеком. Хотя некоторые люди не захотят придерживаться угодного Богу способа разрешения конфликта, применяемая в этом случае методика часто может служить инструментом для его деэскалации, даже если и не приведет к полному его устранению.

Навыкам, позволяющим справиться с конфликтами, нужно обучать, и практиковать их нужно шаг за шагом. Всем вовлеченным в этот процесс важно понимать, что модели разрешения конфликтов лучше всего работают в том случае, когда все его участники придерживаются единой модели. Те, кто освоил такие методы, могут воодушевлять тех, кто еще не знаком с ними, использовать ту или иную модель. Если другие отказываются, выбранную модель все равно можно применять даже одному участнику конфликта, просто в большинстве случаев результаты будут не столь эффективными.

Дети, пережившие войну, видели наихудшие способы разрешения конфликтов: обзывание, ложь о других участниках конфликта, жестокость и т.п. Ребят нужно поощрять использовать более угодные Богу и эффективные модели. Детям обязательно нужны регулярные практические занятия под руководством взрослых, чтобы применение той или иной модели при возникновении конфликта стало для них привычным.

Данная модель разрешения конфликтов, возможно, не единственная, но она весьма практична. Она изложена таким образом, чтобы детям было легче ее запомнить и использовать.

1. Дай время всем вовлеченным в конфликт справиться с эмоциями и упорядочить свои мысли и поступки.
2. Попроси каждого участника подумать, что он чувствует и что заставляет его это чувствовать.
3. Попроси каждого спокойно рассказать другому (другим) о своих чувствах, используя следующие формулировки: «Я чувствую _____, когда ты _____, потому что _____». Мне бы хотелось _____».
4. Стороны, вовлеченные в конфликт, должны избегать обзываний, сквернословия, словесных угроз или общих обвинений по поводу внешности или характера других участников конфликта.

5. После того как каждая сторона делает свое заявление, другая сторона должна подытожить сказанное своими словами.
6. Тот, кто делал заявление, должен исправить любые недопонимания или неточности, которые мог сделать другой человек по поводу сказанного им.
7. Все вовлеченные в конфликт стороны должны работать сообща и создать перечень вариантов разрешения конфликта. Большинство людей останавливаются на трех основных вариантах: одна сторона получает все, а другая ничего; обе стороны делят желаемое пополам; каждая сторона получает половину того, чего хотела. Зачастую наилучшее решение для каждой стороны так и не бывает озвучено, пока стороны не перечислят от пяти до десяти вариантов решения конфликта.
8. Будем надеяться, что на этом этапе стороны конфликта смогут договориться о варианте решения, который бы в равной мере удовлетворял каждую из них.

Время, проводимое за экраном, и бунтарство

Исследования показали, что дети, проводящие за экранами электронных устройств больше времени, чем это рекомендовано, спят меньше, чем дети, у которых экранное время ограничено. Также было обнаружено, что первые более склонны поступать импульсивно и делать неверный выбор. Как было упомянуто ранее, восприятие сцен жестокости с экранов телевизоров и других устройств может сделать детей более агрессивными, и они чаще других ввязываются в ссоры с применением силы¹⁰⁴.

Хотя дети могли и не иметь доступа к экранам во время войны, после войны в отдельных районах это может измениться. Некоторые родители могут использовать электронные устройства, чтобы чем-то занять детей, пока взрослые пытаются наладить жизнь после войны. Как бы ни было соблазнительно использовать экран телефона или планшета в качестве няньки для ребенка, очень важно строго ограничивать время, проводимое ребенком за экраном. Это поможет уменьшить негативное влияние контента в Сети и облегчит детям процесс исцеления от любой травмы.

Рекомендованное количество времени немного варьируется в зависимости от источника, но большинство экспертов согласны со следующими ограничениями¹⁰⁵:

- до 2-х лет – просмотр не рекомендуется;
- от 2 до 12 лет – один час в день;
- подростки – два часа в день. Это время должно включать все приложения, стриминг, игры, обмен сообщениями и т.п.

104. American Academy of Pediatrics, "Media Violence" [Американская академия педиатрии. «Насилие в средствах массовой информации»]

105. Morin, "How Much Should You Limit Kids' Screen Time and Electronics Use?" [Морин. «Насколько следует ограничивать экранное время и использование электроники детьми?»]

Как было отмечено ранее, не менее важно также запретить любой контент со сценами жестокости, включая фильмы, телепрограммы, игры и т.п. Если ваше служение не опекает ребенка, важно информировать об этом родителей и поощрять их устанавливать уместные ограничения для своих детей.

Преодоление рискованного поведения

Некоторые дети, ставшие свидетелями войны, начинают вести себя рискованно, например: употреблять алкоголь и наркотики, вести беспорядочную половую жизнь, практиковать нездоровое пищевое поведение, доходящее до расстройств, участвовать в мероприятиях с высоким риском травматизма или смерти. Мотивация участия в таких делах может быть разной, но она напрямую связана с пережитой ими травмой. Для некоторых детей подобные действия являются своего рода самолечением, в то время как других привлекают виды поведения, дающие им ощущение контроля над своей жизнью (особенно это касается пищевого поведения). Третьи находят в таких действиях своеобразное успокоение или, наоборот, азарт. Поскольку рискованное поведение уже по своему определению считается опасным для детского здоровья и благополучия, любого ребенка, участвующего в таких действиях, нужно направлять на профессиональное медицинское обследование и лечение.

Понимание роли особых потребностей в поведении

При рассмотрении поведения ребенка с особыми потребностями полезно понять, каковы эти потребности. Поведение некоторых таких детей вполне может соответствовать тем же ожиданиям, которые предъявляют и к другим детям их возраста. Однако дети с определенными особыми потребностями могут испытывать трудности с овладением одним или несколькими навыками, необходимыми для понимания и выполнения правила или команды. Это не означает, что они неспособны проявлять послушание. Скорее, это свидетельствует о том, что им могут понадобиться специальные стратегии, которые помогут им слушаться.

Детям с особыми потребностями могут понадобиться дополнительные стратегии, чтобы облегчить им задачу повиновения правилам и выполнения указаний. Но нужно стараться не слишком занижать ожидания от их поведения. Большинство детей с особыми потребностями способны выполнять распоряжения и задания, если родители, опекуны, учителя или другие взрослые помогли им обнаружить препятствия к выполнению и разработать стратегии по их преодолению. В некоторых случаях эти стратегии будут очевидны, а в других могут понадобиться пробы и ошибки, прежде чем будет выработана стратегия, подходящая конкретному ребенку.

Самым распространенным препятствием к послушанию для определенных детей с особыми потребностями является способность запоминать правила, команды или последовательность дел, которые нужно выполнять каждый день. Для детей с задержками умственного развития или дефицитом памяти неспо-

способность запомнить то, что нужно для полного повиновения правилу, довольно постоянна, но в отдельных случаях со временем память может улучшиться.

При таких состояниях, как алкогольный синдром плода, забывчивость может проявляться неравномерно. В один день ребенок может вспомнить все, что ему нужно сделать перед сном, а на следующий день – забыть не только перечень дел, но и то, как выполнять одно или несколько заданий. Поскольку и врачи, и учителя обычно упускают алкогольный синдром плода из виду, эта случайная забывчивость может показаться им проявлением бунтарского поведения.

Алкогольный синдром плода – состояние, возникающее в результате воздействия алкоголя на ребенка в утробе матери. Алкогольный синдром плода может вызвать повреждение головного мозга и другие проблемы со здоровьем.

Наиболее полезными инструментами для любых детей с особыми потребностями, благотворно влияющими на их память, являются визуальные напоминания о правилах, списки домашних обязанностей или задач по уходу за собой, а в каких-то случаях и подсказки о шагах, необходимых для их выполнения. Для тех, кто еще не читает или только начинает читать, слова можно заменить тщательно подобранными изображениями в качестве четкого напоминания.

Еще одной проблемой, с которой сталкиваются дети с особыми потребностями при следовании правилам или указаниям, является продолжительность времени, необходимого для того, чтобы научиться выполнять новые задания. Им может понадобиться больше времени, чтобы понять, что нужно делать, овладеть необходимыми моторными навыками или другими аспектами, рутинными для обычных детей. Временами при отработке новых навыков дети испытывают не меньшее разочарование, чем взрослые, которые занимаются с этими детьми. Если найти в интернете анализ разных заданий, это облегчит процесс освоения нового задания как для самого ребенка, так и для взрослых, помогающих в этом.

При анализе заданий мы берем задание, которое привыкли считать одним простым целым, например задачу почистить зубы, – и разбиваем его на несколько мелких этапов, предлагая освоить их в необходимой последовательности, чтобы научиться выполнять одно задание целиком. Осилить эти малые задания ребенку будет не так сложно, что поможет ему сохранять терпение и проявлять стойкость. Распечатки с анализом заданий также могут помочь опекунам и учителям определять правильную последовательность действий для обучения новому навыку.

Если вы помогаете ребенку с особыми потребностями научиться выполнять новое задание, не забывайте постоянно ободрять и хвалить его в течение всего времени обучения. Не перехваливайте ребенка, но и не ждите совершенства, чтобы отметить его успехи. Также не заставляйте его сразу переходить к следующему этапу процесса, не похвалив за освоение предыдущего навыка.

Детям с нарушениями слуха или зрения порой трудно услышать и понять правила и команды, которые даются способами, рассчитанными на людей без таких нарушений. У детей также могут быть сложности с осмыслением услышанного. Если скорость осмысления вызывает проблему, дети могут не реагировать в течение длительного времени, пока их мозг полностью не обработает сказанное. У отдельных детей мозг, похоже, перемешивает то, что им говорят и что они читают. Это может разочаровать взрослых, которые считают, что ясно изложили им свои ожидания. В тех случаях, когда подозреваются эти проблемы, может быть полезным предложить ребенку повторить то, о чем его попросили, и объяснить это своими словами. Это дает взрослому возможность исправить любые недоразумения до того, как они вызовут проблемы.

Дети с расстройствами аутистического спектра чаще всего бывают зациклены на чем-то. Они часто увлечены одним или двумя делами и любят проводить все свое время за этими занятиями. Это может стать проблемой, если взрослый ожидает, что ребенок должен немедленно прекратить делать то, что он делал, чтобы выполнить поручение взрослого. Зачастую дети с подобными фиксациями лучше реагируют, если их предупреждают о предстоящем переходе от одного задания к другому. Установив таймер и объяснив ребенку, что он должен будет сделать, когда таймер прозвенит через пять или десять минут, вы можете облегчить переход ребенка от любимого занятия к выполнению задания, о котором его просит взрослый.

Расстройства аутистического спектра – неврологические расстройства и нарушения развития, которые влияют на то, как люди взаимодействуют с другими, общаются, учатся и ведут себя.

Перемены и разнообразие вариантов могут быть просто невыносимы для детей с определенными особыми потребностями. Обилие сенсорной информации также может служить для них источником напряжения. Поскольку война часто сопровождается многими переменами и неприятной сенсорной информацией, она может усугубить любые проблемы, которые уже есть у ребенка. В этом случае будет полезно воспользоваться методами успокоения, предлагаемыми в этой книге. Также, если свести перемены и варианты выбора к разумному минимуму, не ставя под удар безопасность ребенка, это облегчит ему выполнение задач. Дети с некоторыми особыми потребностями часто чувствуют себя в безопасности, выполняя рутинные действия и следуя установленному расписанию. Если вы составите хоть какое-то подобие расписания среди хаоса войны, это даст ребенку необходимое успокоение.

Дети с особыми потребностями иногда могут чувствовать себя неловко, общаясь с людьми. На развитие социальных навыков оказывают влияние множество разных факторов, но социально неуклюжий ребенок может иногда

сказать нечто, что взрослый сочтет неуважительным или неудобным. Родители и взрослые, занимающиеся с таким ребенком, могут помочь ему использовать заместительное поведение, которое не вызовет проблем в отношениях. Имеются так называемые социальные сценарии для обучения такого ребенка новым моделям социального взаимодействия. Их часто можно найти онлайн бесплатно или приобрести.

Некоторые дети с особыми потребностями не могут управлять своими эмоциями и поведением. Будет полезно помочь им научиться определять свои эмоции и управлять ими. Обсудите приемлемые варианты фраз и поступков, когда ребенок находится в негативном эмоциональном состоянии. Помогите ему продумать способы деэскалации собственных негативных эмоций.

Отдельным детям будет полезно использовать цифровую шкалу для измерения интенсивности своих эмоций, например гнева. Как выглядит и ощущается гнев на уровне 2 по сравнению с гневом на уровне 10? Какие события вызывают гнев на уровне 2, а какие – ответную гневную реакцию на уровне 10? Что уместно будет говорить и делать на каждом уровне шкалы гнева? Дети, склонные к истерикам, часто могут уменьшить их частоту или даже совсем прекратить их даже без помощи взрослых, как только научатся применять эти стратегии.

У детей с особыми потребностями могут быть триггеры, ведущие к проблемам с регулированием поведения и истерикам, которые не имеют ничего общего с травмой, пережитой во время войны. Зачастую эти триггеры подобны тем, что присущи многим детям, пережившим войну. Поскольку с триггерами, независимо от их первоначальной причины, нужно разбираться, следуя одним и тем же методам, с любыми триггерами, которые могут провоцировать ребенка с особыми потребностями, надо разбираться так же, как это описано в одной из предыдущих глав.

Еще одна стратегия, которой могут воспользоваться дети, склонные принимать плохие решения и не справляться со своими эмоциями, предполагает обучение их методам переключения с негативных эмоций на позитивные. Лучший способ научить их этому будет свой для каждого конкретного ребенка. Одни дети смогут изменять свое эмоциональное состояние, произнося воодушевляющие фразы типа: «Сегодня трудный день, но завтра будет гораздо лучше». Другие смогут повторять отрывки Писания, напоминающие им о Божьей любви к ним, или другие стихи, которые принесут им воодушевление. Дети также могут попробовать изменить выражение своего лица и положение тела на те, что свойственны более позитивным эмоциональным состояниям. Так, исследования показали: улыбка может помочь человеку почувствовать себя счастливее, а если сидеть выпрямившись, то появится прилив энергии¹⁰⁶.

106. Veenstra et al., "Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall" [Винстра и др. «Телесная регуляция настроения: влияние позы тела на восстановление настроения, негативные мысли и воспоминания, конгруэнтные настроению»]

Некоторым детям с особыми потребностями бывает трудно распознать эмоциональные сигналы, подаваемые другими. Они также могут не знать, что их слова и поступки могут влиять на эмоции окружающих. Этим навыкам нужно обучать. Показывайте детям, которым сложно распознавать эмоции других, фотографии людей, испытывающих разные эмоции. Просите детей назвать эти эмоции и предположить, что могло вызвать у человека ту или иную эмоцию. Обсуждайте, как дети могут способствовать тому, чтобы люди, изображенные на фото, могли почувствовать себя лучше или хуже, общаясь с ними.

Детям с особыми потребностями легче регулировать свое эмоциональное состояние и поведение, если они систематически выполняют физические упражнения, едят здоровую пищу и достаточно спят. Им также поможет участие в мероприятиях, перечисленных в последней главе, которые обучают осмысливать негативные эмоции и выражать их приемлемыми способами.

Если вы служите детям с особыми потребностями, не бойтесь обратиться за консультациями к школьным учителям, психотерапевтам или врачам, у которых есть опыт работы с такими детьми. Они помогут вам отличить виды поведения, обусловленные особыми потребностями, от тех, которые вызваны травмой или бунтарскими склонностями. Эти специалисты также помогут вам создать более эффективные методики для работы с тем или иным ребенком с конкретными особыми потребностями.

Наконец, важно отметить, что некоторые родители, учителя и врачи считают, что единственным решением для детей с особыми потребностями, которым не удается повиноваться правилам, регулировать свое поведение и выполнять требуемые задания, является медикаментозное лечение. Хотя в некоторых случаях лекарства облегчают ребенку процесс регулирования эмоций или поведения, все равно ему нужно прилагать усилия к тому, чтобы разработать и применять стратегии, необходимые для овладения навыками приемлемого поведения.

Если ребенку еще до войны были прописаны лекарства для регулирования поведения, вполне вероятно, что после начала войны родители могли не получить рецепт на покупку нужных препаратов. Они могли вообще перестать давать ребенку эти лекарства или давать их в уменьшенной дозировке (например, если препарат нужно было принимать ежедневно, они могли давать его ребенку только в те дни, когда он ходил в школу). Однако прием лекарств такого рода нельзя внезапно прекращать или возобновлять, поскольку это может вызвать побочные реакции или снизить эффективность препарата даже во время приема. Если вы предполагаете, что у семьи проблемы с лекарством для такого ребенка, будет полезно познакомить их с местным врачом, который сможет определить, что нужно ребенку, и выписать рецепты на необходимые лекарства.

Глава 7

Решение проблем с успеваемостью

Часто бывает, что еще до начала войны нормальная академическая жизнь детей нарушается. Учителя порой отвлекаются от учебного процесса, реагируя на новости или слухи о войне. График занятий может быть ускорен или, наоборот, замедлен в попытках подготовиться к возможному закрытию школ. Ученики также могут отвлекаться или беспокоиться, и им трудно бывает сосредоточить внимание на выполнении учебных заданий.

Порой в начале войны родители вместе с детьми перебираются в более безопасные места. В учебных заведениях может не хватать учителей и персонала или школы вообще закрываются. И хотя в некоторых населенных пунктах популярно дистанционное обучение, у многих детей может не быть доступа к компьютеру, электричеству или интернету, чтобы присоединиться к нему.

Даже после окончания войны многим детям бывает сложно успевать академически. Усердные дети с умственными способностями выше среднего могут наверстать учебный материал довольно быстро. Однако большинству детей понадобится несколько месяцев или даже лет, чтобы восстановить утраченный академический уровень. Это открывает множество возможностей для христианских служений, которые могут предоставить необходимую помощь в процессе обучения как часть работы с сообществом.

Определение влияния войны на образовательный процесс

Как и в случае с другими сферами жизни детей, переживших войну, ущерб учебному процессу может быть разным для разных детей. Некоторые дети могли пропустить немного школьного времени, в то время как другие – несколько недель или даже месяцев. Многие дети могли оказаться беженцами в странах, где говорят на незнакомом им языке, что еще больше задержит их прогресс в учебе. Пережитая детьми во время и после войны травма может вызвать широкий спектр проблем в учебном процессе.

Ваше служение может решить помочь детям восстановить тот академический уровень, который они могли утратить в результате войны, и подготовить их к усвоению нового материала в меру их способностей. Для этого будет важно

провести неофициальную оценку уровня знаний и создать своего рода учебный план для каждого ребенка. Когда вы будете лучше понимать их нужды, вы можете обнаружить, что многие дети имеют похожие нужды и их можно объединить в одну группу, чтобы волонтеры могли работать с ними, исходя из этих общих нужд.

Ваша неформальная оценка должна включать понимание их образовательного уровня, изученных предметов и любых проблем, которые у них могли быть до войны. Важно выяснить, сколько именно учебного материала было пропущено и что ребенку удавалось делать самостоятельно, чтобы продолжать учиться или практиковать полученные навыки в промежуточный период. Детей также нужно поощрять говорить вам о любых замеченных ими отличиях в их способностях выполнять рутинные задания в школе, например в том, могут ли они все так же быть сосредоточенными во время урока, запоминать важную информацию, возникают ли у них новые трудности с изучением таких предметов, как математика и языки.

Если дети находятся в новой стране, в которой говорят на другом языке, не похожем на их родной, важно понимать, насколько быстро они могут говорить на новом языке. Хотя, возможно, имеются формальные методы оценки уровня владения некоторыми языками, для ваших целей они не нужны. Например, вы хотите объединить детей с похожим уровнем владения языком в одну группу. У вас могут быть дети, которые знают всего несколько слов на новом языке, в другой группе дети могут уже говорить целыми предложениями, в третьей дети уже могут быть готовы читать и писать на новом языке, в четвертой – быстро говорить на этом языке, но им нужно будет помочь чувствовать себя более уверенно. Для каждой такой группы нужно разработать уроки и задания, которые помогут детям повысить свой уровень владения новым языком.

Преодоление нарушений в поведении во время учебного процесса

Концентрация внимания и запоминание – два критически важных навыка, необходимых для успеха. Но также именно они, скорее всего, оказываются нарушенными вследствие войны¹⁰⁷. В то время как многие меры, о которых шла речь в предыдущих главах, могут улучшить способность ребенка концентрировать внимание на учебном материале и запоминать его, есть и другие упражнения, которые призваны помочь детям усовершенствовать эти навыки.

Дети могут не сказать вам о том, что испытывают трудности с сосредоточенностью во время занятий. По сути, если у них слабо развиты навыки метапознания, они и сами могут не догадываться об этом. Существуют некоторые признаки, свидетельствующие о наличии у ребенка проблем с концентрацией внимания, которые могут заметить его опекуны, вы или сам ребенок.

107. Kadir, "Effects of Armed Conflict on Child Health and Development" [Кадр. «Влияние вооруженных конфликтов на здоровье и развитие детей»]

- Ребенок смотрит в пустоту или в окно на уроках или во время выполнения домашнего задания.
- Ребенок не может завершить ход мыслей в уме, во время разговора или письма.
- Ребенку необходимо постоянно повторять указания, особенно простые.
- Необходимо постоянно называть ребенка по имени, чтобы он услышал, когда к нему обращаются.
- Ребенок чувствует неспособность успокоиться настолько, чтобы завершить действие. Это может выглядеть как неумение оставаться на месте, возня с вещами, легкое отвлечение на внешние раздражители или частые просьбы заняться чем-то другим, а не текущей задачей.

Часто ребенок или его опекуны понимают, что у него существуют проблемы с памятью, когда начинает снижаться успеваемость из-за плохих оценок по тестам или экзаменам. Но даже в этом случае могут высказываться предположения, что плохие оценки отражают плохое понимание ребенком той или иной темы, а не его неспособность запоминать информацию. Как и в случае с концентрацией внимания, есть признаки наличия у ребенка проблем с памятью, которые может заметить сам ребенок, его опекуны или вы.

- Ребенку трудно отвечать на простые вопросы о том, что только что было изложено.
- Ребенок не может вспомнить недавние события.
- У ребенка постоянные проблемы с запоминанием даты, дня недели, года, имен и т.д.
- У ребенка плохие результаты теста, особенно если он утверждает, что понял материал, но не смог его вспомнить во время теста.

Важно отметить, что некоторым детям, которые не сталкивались с войной, также бывает трудно запоминать информацию и сосредоточиваться во время урока. В то время как им могут помочь те же меры, дети с некоторыми особыми состояниями или потребностями могут также нуждаться в медицинской помощи. Ребенка, который жаловался на проблемы с запоминанием или концентрацией внимания еще до войны (которые могли ухудшиться из-за войны), или детей, получивших травмы головы во время войны, нужно направлять к специалистам для осмотра и оценки их состояния.

Меры по преодолению проблем с успеваемостью

Существует два основных способа помочь детям улучшить концентрацию внимания и запоминание. Во-первых, есть игры и задания, выполнение которых способствует постепенному улучшению этих способностей. Кроме того, детей можно обучить методам, облегчающим им процесс концентрации внимания и запоминания.

К счастью, многие меры, призванные помочь детям легче концентрировать внимание и запоминать информацию, одинаковы. Поскольку дети, пережившие войну, часто имеют множество проблем и нуждаются в мерах, способствующих исцелению, эта глава посвящена преимущественно заданиям и упражнениям, которые будут полезны в решении обеих проблем.

Игры, где присутствует аспект концентрации внимания или запоминания информации, являются увлекательным способом попрактиковать эти способности. Многие такие игры подразумевают использование наборов парных изображений, которые перемешаны и разложены картинками вниз. Дети должны найти такие парные изображения, переворачивая по две картинки за раз. Если они не образуют пару, их снова нужно перевернуть картинками вниз и затем снова перевернуть две следующие картинки. Дети, которые могут сосредоточить внимание на картинках, уже открывавшихся другими игроками, и запомнить их, добьются лучших результатов в этой игре. Такие игры могут быть рассчитаны и на одного игрока. Если вы можете приобрести настольные игры, ищите такие, в которых для победы требуется выстраивать стратегию и запоминать ходы других игроков.

Пазлы, или головоломки, также помогают детям практиковать оба умения. Для того чтобы собрать пазл, требуется концентрация внимания, и тем детям, которые лучше запоминают, где находятся те или иные детали, удастся быстрее собрать картинку. Возможно, будет лучше начинать с пазлов с небольшим количеством элементов и постепенно увеличивать их число по мере того, как ребенок будет чувствовать себя более уверенно при выполнении предшествующей задачи.

Если вы поможете ребенку найти любимые занятия или увлечения, ему будет легче концентрировать внимание дольше. После того как ребенок начнет выполнять какое-то задание, заметьте, как долго он может быть увлечен процессом, прежде чем потеряет к нему интерес и начнет отвлекаться. В последующих случаях установите таймер на более долгий период времени и призывайте ребенка продолжать выполнять задание, пока не прозвучит сигнал. Этот же метод можно использовать при выполнении домашнего задания, хотя большинство детей не сочтут его увлекательным. Среди других распространенных увлечений, требующих концентрации внимания и работы памяти, можно назвать занятия музыкой, решение кроссвордов, вязание спицами или крючком, изучение нового языка, бисероплетение (для которого нужно следовать определенным узорам), швейное дело и деревообработку.

Дети могут использовать разные методы в ситуациях, когда нужно сфокусироваться, но это им дается с трудом. Эти методы облегчат им процесс концентрации внимания в краткосрочной перспективе и со временем помогут улучшить способность дольше удерживать внимание. Некоторые дети обнаружат, что одни методы окажутся полезнее других. Поощряйте их продолжать пробовать разные стратегии или их сочетание, пока дети не найдут для себя более эффективные.

- Уберите из помещения как можно больше предметов, которые могут отвлекать внимание детей. Для каждого ребенка это могут быть разные предметы. Для одних отвлекающим фактором может быть шум, в то время как для других – полная тишина. Они должны устранить из пространства, где пытаются сосредоточить внимание, все изображения, звуки и занятия, которые их привлекают (насколько это возможно). Если такой возможности нет, используйте беруши, расположение лицом к стене (а не к окну) и другие стратегии, которые минимизируют отвлекающие факторы.
- Прежде чем начать выполнение задания, удостоверьтесь, что все личные нужды удовлетворены, все необходимое приготовлено и находится в доступном месте, так что не потребуются менять положение тела, чтобы взять нужную вещь. Это должно свести к минимуму походы в туалет, перекусы или поиски чего-то необходимого для завершения задания. Когда ребенок остается сидеть при выполнении задания, это решающий фактор, помогающий сохранить концентрацию внимания.
- Используйте таймеры и делайте перерывы. Как уже упоминалось ранее, таймеры могут помочь детям оставаться сосредоточенными на выполнении домашнего задания или других дел. Когда дети знают, что должны фокусировать внимание определенное количество минут, прежде чем им позволят сделать перерыв, это помогает им улучшить способность концентрироваться.

Также существует несколько популярных методов, помогающих студентам запомнить информацию перед сдачей экзаменов. Эти же методики могут помочь детям выполнять текущие задания и в перспективе укрепить их память.

- Создание рифмовки или песни, в которой содержится информация для запоминания. Часто дети используют мелодию популярных детских песен и просто заменяют их слова на те, которые нужно запомнить (примечание: это легче сделать, если заменять слова существующей песни на новые по слогам, а не по словам. Например, какое-то слово из двух слогов нужно будет заменить на новое слово из двух слогов). Песни и рифмовки, которые звучат весело и даже глупо, но которые имеют хоть какой-то смысл, легче запомнить.
- Создание акростихов или акронимов. При создании акростиха используется слово или имя, в котором каждая буква связана с каким-то фактом или словом. Акронимы – это слова, созданные из первых букв слов, которые нужно запомнить. Часто из этих слов потом формируют простое для запоминания предложение. Например, всем известная фраза «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» предназначена для запоминания цветов радуги: «к», первая буква слова «каждый», означает «красный», «о» из слова «охотник» – «оранжевый» и так далее.

- Используйте образы или картинки для представления слов или фактов. Некоторым детям легче запоминать картинки, чем слова. Например, ассоциация формы сапога с очертанием Италии поможет ребенку легче найти Италию на карте, где не обозначены названия. Некоторые считают, что такие образы можно хранить в собственном «доме памяти». Например, для запоминания правописания некоторых слов можно придумать событие или факт: «Брошюра – брошь подарил мне Юра». Если в каждой комнате такого дома хранить одинаковое количество предметов, детям будет легче удерживать в голове, сколько слов или фактов они должны помнить.
- Создавайте мысленные карты. При этой стратегии ребенок создает своего рода карту, показывающую, как все факты связаны друг с другом. Мысленно следуя по карте, он может запомнить информацию, расположенную на ее сегментах.
- Повторение. Возможно, это не самая любимая техника, но она действенная. Ребенок просто повторяет одну и ту же информацию снова и снова, пока не запомнит ее. Многократные повторения в течение многих дней помогают перенести эту информацию из кратковременной памяти в долговременную.
- Просите ребенка выступить в роли учителя и передать кому-то другому информацию, которую он должен запомнить. Пока «учитель» готовится к «уроку» и затем преподает его другому ученику, это также улучшает его способность запоминать информацию¹⁰⁸.

Решение проблем с академическими навыками

Академические навыки по многим предметам основаны на ранее имеющихся. Например, по математике ребенок изучает сложение, чтобы в дальнейшем подготовиться к изучению умножения. Когда ребенок пропускает школу в течение определенного времени, он не только не получает новой информации, но и может утратить основные навыки, необходимые для изучения нового материала.

Христианские служения могут помочь детям вспомнить имеющиеся навыки и отработать новые в процессе христианского репетиторства. Этот метод также можно использовать для обучения детей другому языку, если они являются беженцами в местности, где им нужно говорить на неродном языке, чтобы хорошо учиться в школе.

Христианское репетиторство использует элементы библейских историй, чтобы естественным образом связать их с изучением и практикой основных академических навыков. Например, история сотворения включает элемент времени. Основные математические действия (определение времени, подсчет

108. Stock, "Want Students to Remember What They Learn? Have Them Teach It" [Сток. «Хотите, чтобы студенты запоминали изученное? Пусть они научат этому кого-то»]

времени от начала какого-то события и т.п.) можно было бы изучать и практиковать в рамках заданий, которые начинались бы с изложения истории сотворения. Дети в процессе такого репетиторства могут изучать библейские истории, отрабатывая нужные академические навыки.

Учебный процесс в школах многих стран построен по принципу дидактики или лекции. Этот принцип обучения не очень применим в христианском репетиторстве. Задания должны быть увлекательными, практическими и запоминающимися. На веб-сайте Teach One Reach One¹⁰⁹ есть сотни бесплатных идей для такого обучения. В настоящее время этот раздел веб-сайта на английском языке, но идеи занятий можно копировать, а приложение-переводчик использовать для перевода заданий на язык, на котором говорят преподаватели.

Важно помнить, что христианское репетиторство преследует две цели: улучшение успеваемости учащихся и знакомство их и членов их семей с Богом. Ключ к успеху такого репетиторства заключается в том, чтобы наставники постоянно приглашали родителей и учеников на поклонение и другие мероприятия поместной церкви. Без этого христианское репетиторство раскроет лишь часть своего потенциала в донесении до людей воли Божьей.

Решение проблем с социализацией в школе

Дети, пережившие войну, возвращаются в школу другими людьми. Они пережили травму. Многие симптомы, которые дети испытывают во время и после войны, могут повлиять на их взаимоотношения с окружающими. Они могут быть менее доверчивыми, менее склонными к разговорам, их стратегии выживания могут казаться их сверстникам необычными или у них могут быть другие симптомы, мешающие им установить здоровые дружеские отношения в школе.

Часть детей возвращаются в школы в своем родном районе или стране. В школе к ним обычно присоединяются их сверстники, которые также пережили травму во время войны. Кто-то из детей уже мог начать процесс осмысления своей травмы и исцеления от нее, в отличие от других. Симптомы травмы порой приводят к более частым конфликтам между учащимися, нарушающими дружеские отношения в группах. Некоторые дети также пытаются решать проблемы более агрессивно, чем раньше, что повышает вероятность физических столкновений.

Если дети стали беженцами в другой стране, они могут вскоре осознать, что составляют меньшинство. Их статус беженцев иногда влияет и на их социальный статус в школе. Динамика адаптации нового ученика сложна, даже если ребенок не беженец из другой культуры. Дети могут оказаться в социальной изоляции или даже подвергнуться травле.

Хотя невозможно решить все социальные проблемы, с которыми дети могут столкнуться в школе, христианские служения могут помочь им, предложив

109. www.teachonereachone.org

уроки, призванные лучше подготовить детей к решению этих проблем. Эти уроки можно проводить в контексте библейских занятий или отдельно.

Занятия о дружбе должны включать напоминания о том, как быть хорошим другом и как выбирать друзей, которые будут заботиться о них и поддерживать их. Нужно проводить уроки о травле и видах неприемлемого поведения, сопровождающих ее. Детей надо учить эффективным и благочестивым способам защиты себя и других от таких хулиганов. Эти занятия также должны предусматривать отработку под руководством взрослых таких навыков, как просьба к сверстнику перестать говорить гадости, уход от хулигана без ответных выпадов и обращение за помощью к доверенному взрослому.

Родители, опекуны и волонтеры служения должны внимательно выслушать ребенка, если он жалуется на трудности в общении со сверстниками в школе. Некоторые из них являются нормальной частью детской и подростковой дружбы. Однако, если такое поведение переросло в травлю, взрослый должен поддержать ребенка в любых попытках остановить это.

Иногда дети боятся рассказать взрослым о том, что над ними издеваются, особенно если ребенок считает, что его родители уже и так находятся в сильном стрессе, пытаются справиться с другими последствиями войны в их семье. Но если не принять меры, издевательство могут привести их жертв к депрессии и даже к суициду. У детей, переживших войну, эти симптомы порой еще больше усугубляются под влиянием каких-либо проявлений травмы.

Вот некоторые признаки того, что ребенок подвергается издевательствам в школе.

- Жалобы на постоянные боли в животе, головные боли или даже симуляция болезни, чтобы не ходить в школу.
- Нарушения сна и ночные кошмары.
- Усиленные просьбы остаться дома и не ходить в школу.
- Явное избегание некоторых сверстников, коридоров, способов или маршрутов добраться до школы и т.д.
- Внезапная потеря новых друзей или неспособность вообще завести друзей.
- Необъяснимые травмы, порванная одежда или отсутствие предметов, которые ребенок брал в школу.
- Необычный голод после школы или внезапное желание взять в школу дополнительную еду или деньги на еду.
- Заниженная самооценка.

Вероятно, вы заметили, что многие признаки травли пересекаются с симптомами травмы, полученной во время войны. Однако без помощи самого ребенка вам будет трудно разграничить их. В жизни детей обязательно должны быть взрослые, с которыми у них установлены крепкие, здоровые и наполненные любовью отношения. Когда у детей есть те, кому они могут доверять и рассказать обо всем, вероятнее всего, они расскажут им и о том, что подвергаются травле.

Глава 8

Меры по преодолению духовных симптомов

При проведении исследования перед написанием этой книги было интересно обнаружить, сколько светских научных работ признавало роль религии как одного из ключевых факторов, помогающих детям исцелиться от последствий войны¹¹⁰. Во многих из них также упоминалось, какое влияние война могла оказать на духовную жизнь детей¹¹¹. В то же время практически невозможно найти хоть какие-то материалы с конкретными уроками и заданиями, вооружившись которыми родители, опекуны и служители могли бы помочь детям справиться с последствиями войны в их духовной жизни.

Поэтому в данной главе будет рассмотрено, как использовать информацию, содержащуюся в Библии и в светских исследованиях. Также здесь представлены уроки и идеи заданий, которые, по мнению Teach One Reach One Ministries, помогут лучшим образом преодолеть духовные проблемы и восполнить духовные потребности детей, переживших войну.

Преодоление потери надежды

Дети, пережившие войну, часто теряют надежду¹¹². Это может быть надежда на то, что война когда-то закончится или что текущие обстоятельства их жизни улучшатся. В конечном итоге они вообще теряют надежду на будущее. Мы можем этого не осознавать, но надежда является критически важной частью здоровой духовной жизни человека. Надежда необходима и для нашего психического здоровья. Утратившие надежду люди нередко впадают в депрессию и начинают думать о самоубийстве.

К сожалению, мы не можем честно обещать детям, что в их жизни все изменится к лучшему, хотя и будем надеяться на то, что в какой-то момент так

110. Kletter, "Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Intervention for Youth and Families" [Клеттер. «Помощь детям, переживающим войну и насилие: международная рабочая группа о перспективах оказания помощи молодежи и семьям»]

111. Betancourt, "Interventions for Children Affected by War" [Бетанкур. «Методы помощи детям, пострадавшим от войны»]

112. Kadir, "The Effects of Armed Conflict on Children" [Кадир. «Влияние вооруженных конфликтов на детей»]

случится. Однако большинство детей в течение жизни будут и дальше периодически проходить через те или иные испытания. Вот почему каждая светская программа, похоже, сталкивается с трудностями, пытаясь возродить надежду у детей, переживших войну. Детей не могут искренне уверить, что в их судьбе наступят желаемые перемены. Для светских программ практически невозможно вселить в детей надежду, поскольку в них нет ничего обнадеживающего, что можно было бы предложить этим детям.

Христианство же исполнено надежды. Христиане черпают ее во Христе и обещании вечности на небесах. Бог никогда не обещал христианам легкой жизни, но обещал всегда любить и поддерживать их в преодолении жизненных трудностей. Помогая детям сохранять эту надежду, мы помогаем им не только исцелиться от пережитого во время войны опыта, но и лучше подготовиться к преодолению любых будущих испытаний или трудностей.

Многие библейские рассказы содержат истории жизни людей, которым удалось выстоять благодаря вере в Бога, когда они оказывались в безвыходных ситуациях. Иногда Бог исполнял их чаяния и спасал их, как во время исхода евреев из Египта. В других рассказах надежда на Бога позволяла людям пережить испытания, как во время множества скорбей, выпавших на долю апостола Павла. Использование таких историй из Библии во время постановок на благочестивые темы или библейских уроков (оба метода будут подробно рассмотрены в последующих главах, где также предоставлены образцы сценариев и планы занятий) поможет детям возродить надежду.

Мечты о будущем являются признаком того, что дети полны надежды на это будущее. Из-за войны даже самые заурядные мечты о будущем большинства детей могут казаться нереальными. В таких случаях может помочь изучение темы смены периодов времени в человеческой жизни, раскрытой в Книге Экклезиаста. Нужно поощрять детей лелеять благочестивые мечты и учить их тому, что Бог может шлифовать эти мечты. Это является чрезвычайно важным аспектом в наших попытках помочь детям приспособливать свои мечты к текущим обстоятельствам, не впадая при этом в уныние и не теряя надежды. Конечно же, в христианстве конечной мечтой о будущем является возможность провести вечность на небесах. Уже одни только размышления о той надежде, которая звучит в этом обещании, могут возродить у детей надежду.

Преодоление потери смысла и цели в жизни

Дети, пережившие войну, часто чувствуют, что их жизнь как будто утратила свой смысл или цель¹¹³. В то время как подобные мысли являются обычным делом в период взросления, в случае с детьми, пережившими войну, ситуация может ухудшиться. Великое поручение христианам может дать детям смысл и предназначение, которые они утратили либо так никогда и не находили даже до начала войны. Миссия, данная Богом христианам, обнаруживать чьи-то

113. International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children" [Международный институт «Мир через туризм». «Влияние войны на детей»]

нужды и совершать добрые дела, заранее приготовленные Богом для них¹¹⁴, а также делиться с людьми своей верой¹¹⁵ поможет придать смысл и цель жизни детей.

Выявление, развитие и использование дарований чрезвычайно важны, если мы хотим, чтобы дети совершали добрые дела, запланированные для них Богом. Детям понадобится помощь взрослых в процессе обнаружения и развития талантов, которыми Бог одарил их для служения Ему. Им нужна будет практика под руководством взрослых и всяческое ободрение, чтобы они начали использовать эти дары в своем служении Богу, по мере того как они будут замечать и искать способы принести благо людям.

Перечень духовных даров, содержащийся в Новом Завете¹¹⁶, может быть непонятным для детей. Это может замедлить их попытки обнаружить собственные дарования. Им будет легче понять более конкретные виды Богом данных даров или талантов, например те, что потребовались при строительстве скинии¹¹⁷.

Некоторые дети уже могли обнаружить по крайней мере один из своих талантов, но им может понадобиться помощь в его развитии или понимании того, как его можно использовать в служении Богу. Однако подавляющее большинство детей могут не иметь представления о том, какими талантами их наделил Бог. Во многих случаях можно догадаться, какие это таланты, понаблюдав за тем, что детям нравится делать, что они делают хорошо, за что их обычно хвалят или в чем их просят помочь или дать совет.

Возможно, одни таланты более очевидны по сравнению с другими, но каждый можно использовать в служении Богу тем или иным способом. Взрослые склонны обращать внимание на более явные таланты, например на способность к живописи или музыке. Однако существует еще множество других талантов, не менее угодных Богу, таких как организационные способности или умение легко заводить друзей. В Приложении 2 можно найти подробный перечень дарований или талантов, которыми Бог мог наделить ребенка. Процесс обнаружения, развития и использования даров в служении Богу занимает много времени, но это один из лучших способов помочь детям исследовать смысл и предназначение своей жизни.

Понимание замысла Бога в отношении их личного спасения и важности донесения евангельской вести до других людей также способствует осознанию детьми смысла и цели своей жизни. Даже маленькие дети могут начать исследовать главную историю Библии, которая включает повествование о сотворении мира, грехопадении человека и приходе Мессии. Подростки-христиане должны изучить способы поделиться своей верой с другими в рамках как обычных разговоров, так и более формальных библейских занятий. Практика под руковод-

114. Эфесянам 2:10

115. Матфея 28:16–20

116. 1 Коринфянам 12:8–10

117. Исход 31

ством взрослых убедит их не только самим стать христианами, но и принять на себя Богом данную христианам миссию помогать другим понять, что Бог хочет для них и от них.

Преодоление колебаний в понимании добра и зла

Когда целый мир ребенка оказывается под угрозой или разрушается вследствие жестоких и насильственных действий других людей, это может пошатнуть его понимание того, что правильно, а что нет. Когда ребенок наблюдает за тем, как взрослые совершают не только греховные, но и невероятно жестокие действия против других людей, ему может показаться, что весь мир перевернулся. Дети, которые верили, что любовь способствует решению всех жизненных проблем, порой обнаруживают, что радуются ответной жестокости по отношению к врагу или смерти вражеских солдат. И потому неудивительно, что исследования выявили частую смену понятий о добре и зле среди детей, переживших войну.

В то время как христианство проповедует Божью благодать и прощение грехов, в которых христиане каются, оно также требует послушания Божиим заповедям. Мир не всегда принимает эти заповеди, особенно во время войны. Дети порой испытывают сильное давление со стороны правительства, взрослых и сверстников, которые заставляют их делать то, что является прямым противлением Божиим заповедям. Другие обнаруживают, что у них больше нет сильного нравственного компаса и что они начинают подвергать сомнению прежде имевшиеся у них представления о добре и зле.

При решении этих проблем важно начинать с самого начала. Почему Божье творение было совершенным? Что привело к грехопадению человека? Что произошло, когда грех вошел в мир? Зачем Бог дал нам заповеди? Что происходит, когда мы нарушаем эти заповеди? Означают ли понятия Божьей благодати и прощения, что мы больше не должны повиноваться Божиим заповедям? Имеет ли человек право отвергнуть Божьи заповеди, если они ему не нравятся?

Эти понятия можно освещать посредством занятий по изучению Библии, заданий к ним или постановок на благочестивые темы, адаптируя материал согласно возрасту детей. Есть множество тем, которые нужно рассмотреть и обсудить с детьми, чтобы помочь им снова настроить свой моральный компас в соответствии с Божиими ожиданиями. Это включает повторение разных заповедей и обсуждение того, как может выглядеть их исполнение в повседневной жизни. Детям также полезно понимать, какие земные последствия часто влечет за собой несоблюдение Божьих заповедей и каков духовный смысл непослушания.

Даже если дети понимают, чего хочет от них Бог, у них может не быть комплекса навыков для выполнения этого. Дети, которые видели лишь нечестивые способы разрешения конфликтов, могут не иметь представления о том, как устранять разногласия способами, угодными Богу. Как бы сильно они не хотели угодить Богу, они могут просто не знать, как именно это сделать. Поэтому, если

активно учить их этим необходимым навыкам христианской жизни, им будет легче повиноваться Божьим заповедям. На веб-сайте служения Teach One Reach One содержится множество бесплатных библейских уроков по развитию таких навыков на английском языке¹¹⁸, которые при необходимости можно перевести на другие языки, используя приложение-переводчик.

Преодоление гнева и прощение

Проявление жестокости во время войны может вызвать гнев у любого человека. В то время как Библия ясно говорит о том, что сама по себе эта эмоция не является грехом, тем не менее она может быстро привести к греховному поведению. Неудивительно, что многие виды греховного поведения негативно влияют на благополучие и здоровье гневливого человека – физическое, эмоциональное и духовное.

Дети, которые продолжают злиться (в противовес заповеди оставить гнев прежде, чем «зайдет солнце»¹¹⁹, данной христианам во многих отрывках Писания), могут обнаружить, что их гнев вредит им больше, чем тем людям, на которых они злятся. Исследования показали, что неконтролируемый гнев является составным элементом трех основных причин подростковой смертности: убийств, самоубийств и телесных повреждений¹²⁰. Подростковый гнев также является фактором, ведущим к повышенной тревожности, использованию наркотиков и депрессии у молодых людей¹²¹. Гнев способен понижать самооценку и уровень оптимизма, негативно влиять на другие отношения¹²². Кроме того, неконтролируемый гнев может спровоцировать агрессивное и жестокое поведение¹²³.

Во время и после войны проблема заключается в том, что многим взрослым, служащим детям, самим трудно находить выход своему гневу угодными Богу способами. И каждая их неудачная попытка может лишь укрепить неприемлемые виды поведения и хода мыслей у детей в их окружении. Для того чтобы дети могли осмыслить испытываемый ими гнев и исцелиться от него, им нужны не только содействие и направление в этом процессе, но и позитивные примеры.

Взрослые христиане должны быть чрезвычайно осторожны в том, как они выражают свою горечь и гнев по поводу произошедшего во время войны и после нее. Им нужно быть образцом не только здоровых способов анализа и высвобождения гнева, но и прощения всех людей, которое заповедал Бог. Взрослые христиане также должны стремиться активно проявлять любовь к своим врагам – даже к тем, кто участвовал в известных им жестокостях.

118. www.teachonereachone.org

119. Эфесянам 4:26

120. Puskar et al., "Anger Correlated With Psychosocial Variables in Rural Youth" [Пускар и др. «Корреляция гнева с психосоциальными переменными у сельской молодежи»]

121. Там же

122. Там же

123. Там же

Замешательство, которое дети часто испытывают по поводу гнева и прощения, связано с ошибочным представлением о том, что их прощение каким-то образом освобождает обидчика от любой личной ответственности за случившееся либо может даже оправдывать отношения или действия, которые были греховными или причинили боль. Внутреннее чувство справедливости ребенка делает это невыносимым.

В этой связи важно помочь детям понять, что прощение, которое Бог заповедал христианам, отражает то прощение, которое Он сам проявляет к нам. Бог никогда не оправдывал и не оправдывает наши греховные поступки; Он просто решает простить их и больше не вспоминать о них (конечно же, это чрезмерное упрощение библейского учения о прощении). Бог дает нам возможность измениться и стать лучше, чем мы были прежде.

Прощение тех, кто причинил детям боль и страдания во время войны, не оправдывает поступков этих людей. Однако это позволяет детям эмоционально и духовно освободиться от этого зла. Они могут так никогда и не забыть того, что произошло, но они больше не позволяют себе мысленно возвращаться к тем жестокостям и думать о них. Их прощение также дает шанс измениться их обидчикам.

В своей книге о прощении Лайза Теркеурст пишет о том, что у прощения два этапа. Она обнаружила, что люди часто пребывают в смятении, считая, что простили кого-то, но при этом все еще чувствуя, что не могут простить его полностью. Это происходит потому, что они прошли только первый этап прощения – прощение самого инцидента. До тех пор, пока они не простят человека, из-за которого случилось то, что причинило им боль, они будут испытывать внутреннюю борьбу. Автор предлагает быть более конкретным в этом процессе и прощать каждое негативное следствие того инцидента, чтобы избежать формирования триггеров, способных снова вызвать в памяти боль от тех переживаний¹²⁴.

Христиане – взрослые и подростки – иногда пытаются оправдать свой гнев, горечь и ярость, считая их вполне обоснованными. Они часто в качестве законного прецедента ссылаются на историю о том, как Иисус очистил храм. В то время как их гнев оправдан в том смысле, что это другой человек согрешил против них, это не дает им повода лелеять свой гнев или грешить, испытывая его. Указание на то, что Иисус также молился за тех же людей, будучи на кресте, может помочь им увидеть очищение Им храма немного в другом свете. В то время как дети должны противостоять греху, Библия не оправдывает их собственный грех в этом процессе.

Возможно, некоторым детям нужно помочь проанализировать ход мыслей людей, приведший их к тем греховным поступкам, которые часто вызывают гнев у детей во время войны. Люди, совершающие отвратительные действия, ставшие убийцами, насильниками и грабителями сегодня, не были добрыми

124. Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" [Теркерст. «Простить то, что вы не можете забыть»], p. 49

и любящими людьми вчера. В течение многих лет они делали один неправильный выбор за другим, что и привело к ожесточению их сердец. Они медленно убивали в себе любовь, радость, мир, терпение, благость, доброту, мягкость, верность и самообладание. Вместо этого их сердца наполнялись гневом, горечью, яростью и ненавистью, и эти эмоции оправдали их отвратительные поступки в их умах. Дети должны понимать, что это предостережение для них: если они также будут держаться за свой гнев, они сами рискуют стать такими же, как и те, на кого они сейчас злятся.

Уроки по изучению Библии в сочетании с молитвой, наставничеством и обучением техникам преодоления гнева помогут снизить уровень такового у многих детей¹²⁵. Важно помнить, что детям, пережившим более серьезную травму или имевшим проблемы со вспышками гнева и до войны, потребуется больше времени и усилий по сравнению с детьми, получившими незначительную травму и по своей природе добродушными. Если дети испытывают гнев, который может подвергнуть как их самих, так и окружающих их людей потенциальной опасности, нужно обратиться за помощью к специалистам.

Некоторые дети попытаются игнорировать свое чувство гнева по поводу войны, веря, что это равнозначно прощению. Хотя прощение подразумевает решение не заикливаться на своем гневе и вызвавших его обстоятельствах, неспособность распознать и признать эту эмоцию также может быть нездоровой реакцией. Важно напоминать детям: Библия учит тому, что не грешно испытывать гнев или размышлять над событиями, вызвавшими его, если только человек сразу распознает эту эмоцию и постарается не согрешить во гневе. Это особенно важно для детей, которые не захотели разобраться со своим гневом по поводу событий, происшедших во время войны, и считают, что любая злость на самом деле возникает из-за незначительных обид, причиненных им кем-то близким.

Будет полезно выяснить, почему испытываемый ими гнев несоразмерен их недавним обидам, и помочь им поразмышлять над тем, что заставляло их злиться во время войны. Если все сделать правильно, исследование этих мыслей и воспоминаний поможет детям оставить их в прошлом и начать выпускать свой гнев. В Библии есть много историй о том, как кто-то решил простить своих обидчиков, и лучший пример этого – Иисус на кресте. Размышление над этими историями поможет детям разработать стратегии, которые помогут им перейти от гнева к прощению.

Прощение также облегчает детям задачу повиновения заповеди любить своих врагов. Как мы уже говорили, взрослые христиане, работающие с детьми, пережившими войну, могут и сами испытывать трудности с этим. Любить врагов во время и после войны зачастую просто невозможно таким же образом, как и недруга, живущего по соседству. Обычно во время войны люди стараются не находиться поблизости от своих врагов, чтобы избежать реальной опасности для своей жизни.

125. См. Приложение 3 «Методы управления гневом»

Однако после войны может быть легче найти способы любить своих врагов. Поскольку чаще всего войны происходят между двумя соседними странами или народами, дети порой могут встретить людей с «вражеской» стороны, особенно после окончания войны. Такие встречи часто представляют собой безобидное социальное взаимодействие, которое становится токсичным, как только люди осознают, что во время войны они были на противоположных сторонах. Помочь детям найти способы проявлять любовь и доброту к людям во время этих социальных взаимодействий будет отличным первым шагом к тому, чтобы научиться любить своих врагов.

Война часто приводит к дополнительной бедности и лишениям для обычных людей по обе стороны конфликта. В зависимости от вашего местоположения и логистических возможностей, вы можете найти способы задействовать детей в служении нуждам людей противоположной стороны, которые также страдают от войны. Конечно же, в основе своей любить врагов означает делиться с ними евангельской вестью. Это дает дополнительную пользу, отвращая умы и сердца людей от ненависти, которая часто приводит к войне, и обращая их к той любви, которую Бог призывает свой народ проявлять ко всем людям.

Преодоление проблем с доверием

Дети, растущие в здоровой домашней среде, научились доверять своим родителям или опекунам. Обычно они знают, когда можно ожидать еды и отдыха. Они знают, что у них будет одежда и крыша над головой. Если они ходят в церковь и в школу, они постепенно распространяют это доверие на других людей, таких как учителя и служители. Эта способность доверять другим является огромной частью их чувства безопасности в мире. Это чувство, в свою очередь, позволяет им легче учиться и расти.

Война подрывает это доверие. Все, что дети считали надежным и достойным доверия, может подвести их самым драматическим образом и в очень короткое время. Они легко могут перейти от ситуации, когда они точно знали, что каждый вечер бывает ужин, к ситуации, что они не знают, когда смогут поесть в следующий раз.

Дети вдруг могут почувствовать, что рядом нет никого, кому они могли бы полностью доверять, поскольку тяготы войны подрывают всякое чувство безопасности, которое у них установилось благодаря доверию людям в своем окружении. Подростки часто достаточно взрослые и зрелые, чтобы понимать, что они по-прежнему могут доверять тем, кому они доверяли раньше. Они знают, что внезапная нехватка еды бывает не из-за ненадежности родителей, а из-за тягот войны. Однако у них может развиться серьезное недоверие к тем, кто находится по другую сторону, и даже к Богу.

Доверие быстро разрушается, но со временем его можно восстановить. Дети снова научатся доверять взрослым, которые всегда честны с ними и держат свои обещания. Взрослым нужно изо всех сил стараться не лгать детям. Даже горькую правду можно сказать на понятном детям языке, чтобы не вызвать у них

сильной эмоциональной реакции. Если взрослый должен нарушить обещание, данное им ребенку, у которого есть проблемы с доверием, важно как можно раньше сказать ему об этом и объяснить причины. Если возможно, нужно попытаться исполнить обещание позже.

Преодоление проблем с эмпатией

Христиане редко употребляют слово «эмпатия», однако эта эмоция является ключевым компонентом той любви, которую Бог заповедал христианам проявлять ко всем людям, даже к своим врагам. Эмпатия – это способность понимать чувства другого человека. Она не заставляет непременно соглашаться с этими чувствами, но требует попытаться взглянуть на жизнь с точки зрения другого человека. Эмпатия чрезвычайно важна для проявления любви к людям, поскольку, по данным нейронауки, без нее наш мозг склонен воспринимать других людей как совершенно других существ – видеть в них что-то вроде неодушевленных предметов¹²⁶. Когда люди воспринимаются как неодушевленные предметы, гораздо легче оправдать ужасные поступки в отношении их, ведь, в конце концов, лампа или книга не могут чувствовать боль или страдания. Эмпатия напоминает нам о человеческой природе других людей и может выступать сдерживающим фактором при желании причинить им вред.

История о добром самарянине служит прекрасным примером проявления эмпатии, недостатка эмпатии и любви к ближнему согласно Божьей заповеди. В этой истории и священник, и левит видели жестоко избитого человека, лежащего у дороги. Если бы их спросили, они, вероятно, сказали бы, что любят его. При других обстоятельствах они, наверное, попытались бы так или иначе помочь ему. Однако, когда они увидели этого человека, они не представили себя на его месте или не почувствовали эмпатии к нему. Но добрый самарянин проявил эмпатию к израненному человеку, несмотря на то что должен был бы его ненавидеть, потому что тот был евреем. Мы не знаем наверняка, что именно он подумал, но с достаточной долей вероятности можем предположить, что он представил себе, что бы он сам чувствовал в подобных обстоятельствах. Эмпатия сподвигла его проявить доброту к пострадавшему и оказать ему необходимую помощь.

Хотя это и не извиняет нечестивый выбор людей, но будет полезно напоминать детям о том, что «те, кому сделали больно, ранят других»¹²⁷. Те, кто живет в окружении любящих и благочестивых людей, редко творят жестокие и ужасные дела, которые происходят во время войны. Обычно люди, совершающие такие ужасные дела, и сами страдали от подобного отношения к себе. Опять же, боль не извиняет греховного поведения. Когда мы понимаем, что обидчик и сам страдает от причиненной ему боли, нам легче почувствовать к нему сострадание и своего рода эмпатию. В данном случае эмпатия не будет означать, что

126. Simon and Gutsell, "Recognizing Humanity" [Саймон и Гатселл. «Признание человечности»]

127. Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" [Теркерст. «Простить то, что вы не можете забыть»], p. 53

мы соглашаемся с тем выбором, который он сделал, но что мы сочувствуем той боли, которую он испытал в своей жизни.

Эмпатии как абстрактному понятию может быть трудно научить, особенно маленьких детей, все еще мыслящих конкретными категориями. В дополнение к постановкам на благочестивые темы и урокам по изучению Библии можно предложить задания на развитие эмпатии, которые помогут детям понять это чувство, а также рассмотреть понятия «предубеждение» и «предвзятость», препятствующие появлению у детей сопереживания и любви к людям. Тщательное исследование способов служения также может научить детей эмпатии. Со временем рекомендуется предоставить детям возможности послужить тем, кого им будет труднее любить, включая и тех, кто был на «вражеской» стороне во время войны.

Преодоление недостатка локуса контроля и послушания

Локус контроля – это степень, до которой люди верят, что именно они, а не какие-то внешние силы контролируют исход событий в их жизни. Дети со здоровым локусом контроля понимают, что они могут и что не могут контролировать в своей жизни. Молодые люди, ставшие христианами, также понимают, что должен контролировать Бог, а что Он хочет, чтобы они пытались контролировать сами.

К сожалению, война может вызвать хаос в умах детей в отношении контроля и повиновения. Они, возможно, не могли контролировать происходящее или как-то повлиять на сделанный кем-то выбор. Их могли заставлять повиноваться приказам, которые прямо противоречили Божьим заповедям. Как уже упоминалось ранее, они также могли развить мышление жертвы и поверить в то, что плохое всегда случается и они ничего не могут сделать, чтобы улучшить ситуацию.

Часто даже некоторые христиане излагают идеи о контроле и послушании с мирской точки зрения, что еще больше запутывает ситуацию. Это оставляет в умах детей множество вопросов о вере без ответов, что ведет к возникновению сомнений. Если эти сомнения не разрешить, они со временем приведут к отвержению Бога. Наверное, самым серьезным из этих вопросов является следующий: «Если Бог любит меня (нас), почему Он допустил, чтобы случились такие ужасные вещи?». Или, если выразить эту мысль другими словами, «если Бог контролирует все, почему Он решил не контролировать действия людей, которые привели к войне или к ужасным событиям во время нее?».

В то время как мы не можем полностью понять ход мыслей Бога относительно того или иного события, например войны, существуют некоторые общие принципы, применимые в данном случае. Возможно, самой важной концепцией, которая поможет детям понять Божий локус контроля, будет осознание того, что Бог всем нам дал свободу выбора. Он не создал роботов, которых Он тщательно запрограммировал делать только правильный выбор. Бог хочет, чтобы

мы сами выбрали любить Его и повиноваться Ему. К сожалению, некоторые люди используют свою свободу воли, чтобы отвергнуть Бога и Его заповеди.

Когда люди решают грешить, их действия могут привести к негативным последствиям как для них самих, так и для других людей. Такова реальность жизни в падшем мире. Вот почему Иисус так сильно желает, чтобы христиане учили людей тому, что Бог хочет для них и от них. Когда люди решают стать христианами, они стараются делать более благочестивый выбор. Вполне разумно, что если мы поделимся своей верой со множеством людей, то больше людей могут начать делать лучший выбор. Если эту и другие концепции правильно и тщательно объяснить детям, у них начнут гармонизироваться представления о Боге, мире и собственном локусе контроля.

Хотя определенные богословские вопросы, которые нужно исследовать, являются абстрактными и трудными для понимания маленькими детьми, постановки на благочестивые темы могут дать им возможность начать постигать такие понятия, как «грех», «свобода воли», «Божья любовь» и другие актуальные темы. Дети постарше и подростки могут извлечь пользу из библейских уроков и заданий, рассматривающих некоторые аспекты той или иной темы. И маленьким детям, и подросткам нужно будет под руководством наставников практиковаться принимать угодные Богу решения и поступать ответственно с точки зрения библейского мировоззрения.

Преодоление чувства вины

Дети, пережившие войну и ее последствия, могут испытывать чувство вины. Это может быть вызвано их словами или поступками в тот или иной момент войны. Однако часто это чувство не основано на реальности. То, как дети понимают ошибки и грехи, может сыграть свою роль в появлении у них чувства вины. Дети нередко винят себя за то, что выжили, считая, что пережили меньше негативных последствий по сравнению с другими знакомыми им людьми, которые оказались в подобных обстоятельствах. Чувство вины может быть особенно острым, если кто-то, кого они знали, был убит или серьезно ранен во время события, участниками которого были и они, но выжили или отделались незначительными травмами.

В конечном итоге чувство вины выжившего представляет собой ошибочное убеждение в том, что он мог бы каким-то образом предотвратить смерть или ранение другого человека. В подавляющем большинстве случаев такое чувство испытывает человек, который фактически ничего не мог предпринять, чтобы предотвратить негативный инцидент или его последствия. Взрослые, испытывающие вину за то, что выжили, часто пытаются как-то травмировать себя, чтобы сделать исход войны более «справедливым». У детей это также может принимать форму самосаботажа¹²⁸. Например, они могут намеренно плохо написать важный тест, чтобы не получить дополнительные поощрения за хорошую успеваемость, чем еще больше усугубят свое чувство вины выжившего.

128. Williams & Poijula, "The PTSD Workbook" [Уильямс и Пойжула. «Рабочая книга по ПТСР»], p. 173

В таких случаях могут помочь изучение Библии и беседы об ошибках и грехах, чувстве вины и прощении. Также детям будет полезно тщательно проанализировать ситуации, вызвавшие у них чувство вины, и определить, как они могли повлиять на исход той ситуации, если это вообще было возможно. В тех редких случаях, когда ребенок и в самом деле был виновен в совершении греха, нужно помочь ему покаяться и как-то загладить или искупить свою вину, и это поможет ему осмыслить происшедшее и исцелиться.

Для немногих детей, участвовавших во время войны в каких-то действиях, которые они сами считают ужасными, проблема, возможно, состоит в том, что они не могут простить самих себя. Как это ни парадоксально, они могут принять Божье прощение (или верить, что они его приняли), но продолжать винить себя. Служа таким детям, будет полезно помнить, что на самом деле они не верят, что кто бы то ни было мог бы простить то, что они сделали¹²⁹. Конечно же, это также означает, что на каком-то уровне они сомневаются в том, что и Бог простил их.

Преодоление недостатка благочестивых отношений

Война служит источником дополнительного стресса для любых взаимоотношений. Если отношения между людьми были проблемными еще до войны, вследствие такого стресса они могут еще больше пострадать или и вовсе разрушиться. Помимо этого, подростки порой стремятся к романтическим отношениям в попытке заглушить боль и изоляцию, вызванные войной. Чувство надвигающейся катастрофы и травма как следствие событий, пережитых во время войны, увеличивают шансы того, что молодые люди будут игнорировать Божьи ограничения и заповеди применительно к таким взаимоотношениям. Эти факторы в сочетании со сбитым нравственным компасом, о котором шла речь ранее, могут означать, что молодые люди будут вовлекаться в многочисленные нездоровые или неугодные Богу отношения с членами семьи, друзьями и теми, к кому они испытывают романтические чувства. Они могут не иметь представления о том, как сделать эти отношения более здоровыми и угодными Богу.

Наилучший способ помочь детям перезапустить свои взаимоотношения – исследовать изначальный и совершенный Божий замысел для их жизни. Какие отношения Бог предусмотрел между родителями и детьми? Между родными братьями и сестрами? Между друзьями? Между молодыми людьми, которые встречаются? Каков был изначальный замысел Бога в отношении брака? Если прояснить Божий стандарт для этих отношений, будет легче анализировать конкретные взаимоотношения детей с кем-либо путем их сравнения с установленными Богом стандартами. При обнаружении аспектов этих отношений, подлежащих исправлению, надо разработать стратегии, которые помогут участникам этих отношений сделать необходимые изменения.

129. Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" [Теркерст. «Простить то, что вы не можете забыть»], p. 243

Преодоление недостатка благодарности

Обсуждать благодарность в контексте служения детям, пережившим войну, может показаться странным, но это чувство неразрывно связано с признанием того, что Бог жив и продолжает действовать в нашем мире и сегодня. Призывая детей сосредоточивать свое внимание на тех благословениях, которые у них есть, мы помогаем им постепенно развить более позитивный взгляд на жизнь.

Исследования показали, что благодарность не только стимулирует позитивное мышление, но и снижает использование негативных слов¹³⁰. Благодарность также влияет на выработку гормонов, контролирующих стресс, повышая уровень дофамина и серотонина¹³¹. Короче говоря, благодарность помогает людям испытывать меньше стресса и быть более счастливыми.

Христианство поощряет благодарность. По сути, Библия неоднократно заповедует христианам быть благодарными Богу за все¹³². Помогая детям проанализировать свои переживания и найти аспекты, за которые они могут быть благодарными Богу, мы побуждаем их изменить свое отношение к реальности. Это упражнение также позволяет им понять способы, посредством которых Бог помогал им выжить в чрезвычайно трудных обстоятельствах. Со временем и при должном поощрении даже те дети, которые винят Бога за то, что Он не остановил войну, могут начать видеть, как грех привел ко многим проблемам, но Бог все же оставался с ними в те трудные времена.

Преодоление непонимания роли Бога в войне

Как уже упоминалось ранее, одним из самых серьезных испытаний для детской веры являются попытки понять, почему Бог не остановил людей от совершения ужасных поступков во время и после войны. Дети порой даже признаются, что стараются «простить» Бога за Его участие во всем происшедшем¹³³. Если не разрешить этот вопрос правильно, некоторые дети будут пытаться найти ответ на него всю оставшуюся жизнь или даже вообще отвергнуть Бога.

Пытаясь помочь детям понять эту важную тему, необходимо вернуться ко всеобъемлющему посланию Библии. Им нужно напомнить о сотворении и грехопадении, чтобы они могли понять, какую роль грех играет в совершении плохих дел, которые присутствуют в нашем мире. Им нужно знать, что совершенство будет восстановлено только на небесах. Но, самое главное, дети должны понимать, какую роль во всем этом играет свобода воли человека. Поскольку Бог наделил человека свободой воли (в противоположность созданию запрограммированных роботов), Он не станет отбирать ее у него. Иногда

130. Chowdhury, "The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety and Grief" [Чоудхури. «Нейронаучная основа благодарности и ее влияние на тревогу и горе»]

131. Там же

132. Эфесянам 5:20

133. Terkeurst, "Forgiving What You Can't Forget" [Теркерст. «Простить то, что вы не можете забыть»], p. 164

Бог может сгладить последствия неудачного выбора человека, но так происходит не всегда.

Конечно же, в таком случае возникает вопрос: «Почему создается впечатление, что Бог вмешивается, чтобы уберечь от вреда одних людей, и не делает этого для других?» Это может быть трудно объяснить настолько подробно, как того хотелось бы детям. Мы знаем, что Бог смотрит на происходящее не так, как это делают люди. Он смотрит на все с позиции вечности. Также Его премудрость превосходит наше разумение. Иногда мы можем понять, как Бог все обернул нам во благо, только спустя время. В других случаях нам нужно смириться с тем, что мы не сможем полностью постичь Божьи пути, пока не окажемся на небесах.

В конечном итоге Богу не нужно наше прощение, потому что Он не грешит. Все плохое, что происходит в нашем мире, не Его вина. Это результат того, что мы живем в падшем, грешном мире. Когда происходит что-то плохое, винить в этом нужно сатану. Мы не должны обвинять Бога в существовании проблем, которые пришли в наш мир в результате греха.

Глава 9

Скорбь

Дети, прошедшие через войну и ее последствия, часто переживают период скорби. Тех, кто оплакивает погибших во время войны, обнаружить легко. Даже те, кто был разлучен с семьей вследствие военных обстоятельств, обычно получают эмоциональную поддержку в связи со своей (надеемся, временной) утратой. Те, кто не потерял членов семьи или друзей, также порой скорбят – об утрате своего дома или любимых вещей. Они могут горевать от разлуки с друзьями или необходимости сменить школу. Некоторым детям пришлось оставить домашних питомцев или они больше не могут участвовать в любимых занятиях. Дети, скорбящие по поводу своих утрат, нуждаются в не меньшей помощи и поддержке, чем те, которые потеряли своих близких во время войны.

Каждый ребенок скорбит по-своему. Способы, которыми выражается их горе, могут зависеть от возраста, культуры, религии, семейных традиций, характера, а также от того, что именно они оплакивают и как, по их мнению, их скорбь воспринимают другие. Например, если дети считают, что другие будут смеяться над ними за то, что они сокрушаются о потере своей прежней школы, они могут ни с кем не делиться предметом своей скорби. А это означает, что они будут терпеть душевную боль, не получая при этом эмоциональной поддержки, которую обычно оказывают скорбящему семья и друзья.

Признаки скорби у детей

Во время скорби у детей порой проявляются реакции, которые взрослым могут показаться странными и даже неуместными. Эти виды поведения фактически отражают неспособность детей долгое время выдерживать сильное эмоциональное напряжение. В то время как взрослые могут оставаться в состоянии непрерывной скорби около года, дети будут горевать в течение короткого времени, а потом сделают перерыв¹³⁴. В таком прерывистом режиме они могут продолжать скорбеть многие месяцы и даже годы.

134. Osterweis et al., "Bereavement During Childhood and Adolescence" [Остервейс и др. «Тяжелая утрата в детском и подростковом возрасте»]

Если вы заметите следующие виды поведения у детей, которые пережили ту или иную утрату во время войны, можно с уверенностью предположить, что они переживают скорбь:

- Ребенок кажется бесстрастным, когда постоянно говорит о своей утрате любому, кто встретится ему на пути. Считается, что таким образом ребенок оценивает реакцию других людей, чтобы решить, какой должна быть его собственная реакция¹³⁵.
- Ребенок играет в игры, в которых заново воссоздает свою утрату. Как и в случае войны вообще, игра служит для детей попыткой понять произошедшее.
- Ребенок снова и снова задает те же вопросы о своей утрате. Согласно исследованиям, таким образом дети сравнивают полученные ответы, чтобы удостовериться, что им говорят правду¹³⁶.
- Ребенок ведет себя так, как будто ничего не произошло. Скорее всего, это означает, что он «сделал перерыв» в своей скорби¹³⁷.
- Ребенок проявляет вспышки гнева или плохо себя ведет.
- Ребенок плачет.
- Ребенок ищет замену тому, что он утратил.

Стадии развития ребенка и скорбь

Исследования показали, что этапы развития ребенка также оказывают влияние на его скорбь, как и на многое другое в период детства. Хотя каждый ребенок развивается в своем темпе, считается, что все дети проходят эти этапы в одинаковой последовательности. Изучение горевания и скорби обнаружило различия в способе осмысления утраты – особенно смерти – на каждом этапе развития ребенка¹³⁸.

- От рождения до трех лет. Считается, что дети в этом возрасте слишком незрелы, чтобы иметь хоть какое-то понятие об утрате – особенно смерти¹³⁹. Однако это не означает, что они не заметят отсутствия надежного родителя или опекуна, которые умерли или внезапно исчезли на какое-то время.
- От трех до пяти лет. На этом этапе развития дети воспринимают смерть как состояние, когда человек не такой живой или просто заснул¹⁴⁰. Для христиан скорбь – гораздо более сложное понятие, поскольку Писание учит нас, что умершие просто ожидают судного дня, когда они воскреснут, чтобы провести вечность на небесах или в аду. Дети на последующих этапах своего развития будут иметь более точное представление

135. Там же

136. Там же

137. Там же

138. Там же

139. Там же

140. Там же

о смерти с научной точки зрения, но их нужно убедить в существовании души, воскресении каждого человека в судный день и возможности провести вечность на небесах.

- От пяти до девяти лет. На этом этапе дети понимают конечность жизни тела, но думают, что это происходит только с другими людьми¹⁴¹. Однако некоторые дети этой возрастной группы могут искать подтверждение тому, что смерть знакомого им человека не является «заразной» и не приведет к смерти их родителей или их самих.
- От десяти лет и старше. Как только дети достигают этого этапа своего развития, они способны понимать смерть и утрату так же, как и взрослые¹⁴².

Преодоление скорби

Служа ребенку, который горюет о какой-либо утрате в своей жизни, чрезвычайно важно уверять его в том, что испытывать скорбь нормально. Страх того, что к нему будут относиться иначе, может затруднить оплакивание своих потерь, особенно если эти потери не связаны со смертью близкого человека. Скорбящих детей нужно утешать и побуждать проявлять свои эмоции. Разрешите ребенку поплакать, поскольку это поможет ему выразить свои эмоции и даст возможность его организму высвободить окситоцин и эндорфины естественным путем. Эти вещества, вырабатываемые во время плача, могут облегчить и физическую, и эмоциональную боль ребенка¹⁴³. Старайтесь избегать приема пищи – особенно сладостей – как способа получить утешение. Это может привести к нездоровой привычке использовать еду как средство, помогающее справиться со стрессом при утрате.

Если дети хотят поговорить о своем горе и погоревать о своей утрате, какой бы она ни была, нельзя критиковать их за это желание или за то, что они вообще чувствуют утрату. Вам это может показаться незначительным, но скорбь – явление эмоциональное, а не интеллектуальное. Подобным образом дети могут испытывать не те же самые эмоции, что и взрослые, когда горюют. В данном случае не приходится говорить о «правильном» эмоциональном отклике. Детям нужно советовать избегать принятия неразумных или греховных решений вследствие их скорби.

Некоторые дети не хотят говорить о своих чувствах. В таком случае дайте им возможность поговорить с вами, но при этом не принуждайте их к этому разговору. Проявляемые вами терпение и готовность быть рядом лучше всего воздействуют на тех, кто не спешит делиться своими чувствами. Когда ребенок все же начнет говорить о своей утрате, внимательно выслушайте его. Постарайтесь ни на что не отвлекаться и всем своим видом показывайте ему, что вы внимательно слушаете то, что он говорит. Вы можете при этом задавать дополнитель-

141. Там же

142. Там же

143. Newhouse, "Is Crying Good For You?" [Ньюхаус. «Полезно ли плакать?»]

ные вопросы, чтобы лучше понять ситуацию, но в целом позвольте ребенку самому направлять ход беседы.

Когда вы работаете с несколькими детьми, скорбящими о той же утрате, у вас может появляться искушение сравнивать способы проявления скорби у разных детей. Это может создать дополнительное давление на детей, которые и так уже испытывают эмоциональный стресс. Не существует правильного способа выражения горя, а потому нельзя сравнить эмоции и варианты поведения разных детей.

Во время и после войны у вас может возникнуть желание обещать детям, что их потери будут им возвращены. Не стоит обещать того, что вы не в силах дать. Взрослые должны избегать предположений в личных разговорах с детьми: дети часто слышат гораздо больше, чем кажется, но при этом не могут в достаточной мере осмыслить сказанное. Это может испугать ребенка или заставить его начать скорбеть о чем-то, чего не произошло.

Если вы служите детям, оплакивающим то же, что и вы, вы можете показать свои эмоции. Детям будет полезно увидеть здоровое выражение печали. Также можно позволить себе прослезиться, заплакать либо признать испытываемое вами чувство грусти или разочарования. Но если у вас может случиться полный эмоциональный срыв, лучше пусть это произойдет, когда вы наедине с собой. Детям, пережившим войну, нужно чувствовать, что взрослые, заботящиеся о них, смогут провести их через очередной кризис или проблему. Если же взрослые не могут контролировать свои эмоции, мысли и действия, дети могут утратить любое ощущение безопасности, которое эти взрослые обычно дают им.

Из-за войны и ее последствий дети могут чувствовать утрату разных людей, мест, вещей и ярких впечатлений. Сначала эти утраты могут происходить регулярно и длиться до тех пор, пока жизнь не станет более или менее нормальной. В некоторых случаях, осмысливая последствия войны и исцеляясь от них, дети могут оплакивать свои предыдущие утраты еще многие месяцы и даже годы. Если кажется, что ребенок периодически не выходит из состояния скорби и не может нормально функционировать, пока скорбит, нужно обратиться за помощью к профессионалам.

Глава 10

Признаки исцеления

Исцеление от травмы, полученной во время войны, не всегда проходит поступательно. Как уже упоминалось, при благоприятных обстоятельствах интенсивная реакция, возникшая сразу после определенного события, через несколько недель может ослабнуть. Может создаться впечатление, что некоторым детям становится лучше, а потом спустя несколько месяцев или лет у них могут проявиться новые симптомы – чаще всего в силу того, что эти дети перешли на другой этап своего развития. Одни дети проявляют травматические симптомы только в ответ на те или иные раздражители, а другие скрывают свои симптомы, чтобы не беспокоить взрослых.

В результате может быть трудно понять, исцеляется ли ребенок от травмы, которую он пережил во время войны. Будет полезно периодически возвращаться к ранее упомянутым стратегиям, особенно если появляются новые симптомы или случаются рецидивы. Есть признаки того, что предпринимаемые меры оказывают положительный эффект и что дети действительно исцеляются от пережитой травмы. Эти признаки могут быть разными у разных детей, но чем больше таких позитивных признаков вы будете замечать, тем более вероятно, что исцеление все-таки имеет место.

- Ослабление любых прежних симптомов травмы – физических, психологических, поведенческих или духовных (перечень возможных симптомов вы найдете в главе 1).
- Восстановление поведения, свойственного возрасту ребенка, особенно при встрече с незнакомыми людьми или нахождении в незнакомых местах.
- Проявление готовности выполнять задания самостоятельно, особенно исследовать новое пространство.
- Проявление уместных эмоциональных реакций на определенные ситуации – не слишком бурных, не слишком слабых.
- Создание и поддержание здоровых дружеских отношений.
- Соответствующая возрасту реакция на расставание и воссоединение с родителями или опекунами.
- Нормальная реакция на расставание.

- Проявление здоровой самооценки.
- Проявление соответствующего возрасту уровня самоконтроля.
- Более редкие проявления повышенной бдительности.
- Установление взаимоотношений с Богом через молитву и изучение Библии (примечание: мы надеемся, что для детей, выросших в христианских семьях, это станет возвращением к прежней вере в Бога. Другим детям может быть трудно верить в Бога, но, если они смогут обрести веру, она сделает их исцеление легче и полнее).

Помощь детям в преодолении травмы, полученной во время войны, представляет собой путешествие. Вы и ваше служение должны быть готовы помогать им в этом путешествии столько, сколько понадобится. В таком случае будет более вероятно, что эти дети, несмотря на свои переживания во время войны, смогут стать теми, кем их задумал Бог.

Глава 11

Постановки на благочестивые темы

Постановка на благочестивую тему – это метод, позволяющий соединить отдельные аспекты системы Монтессори с религиозным образованием. Родоначальниками этого метода стали Джером Берриман и София Кавалетти в Италии в 1971 году¹⁴⁴. Капелланы педиатрических отделений обнаружили, что постановки на благочестивые темы особенно полезны в служении критически и хронически больным детям, поскольку дают им возможность найти лучший выход для эмоций и задать интересующие вопросы в контексте беседы на духовные темы¹⁴⁵. Волонтеры, занятые в других видах служения детям, также обнаружили, что такие постановки помогают расположить детей к беседам на духовные темы в контексте игры.

В то время как мы не можем в этой книге подробно рассмотреть постановки на благочестивые темы, есть некие общие принципы, которые помогут вам включить такие постановки в ваше служение детям, пережившим войну. В играх или постановках на благочестивые темы используются фигурки людей, животных, вещи и понятия из Библии и современной жизни. Наборы для подобных постановок можно купить или сделать самим. Это могут быть фигурки людей, одетых в одежду библейских времен или современную, животных, разные предметы, упоминаемые в Библии, например утварь, а также игровое поле, которое может использовать ребенок в игре с этими предметами. Это поле должно быть достаточно большим, чтобы на нем можно было разместить несколько предметов, и в то же время достаточно маленьким, чтобы с ним мог справиться прикованный к постели ребенок.

Как только вы соберете все необходимые предметы, можете определиться с начальной темой или историей из Библии, на основе которой вы хотите построить постановку. Например, предложите ребенку исследовать тему молитвы или историю сотворения мира через игру. Для каждой игры-постановки пишется сценарий, согласно которому взрослый направляет игру ребенка. Вы можете найти многие такие сценарии онлайн бесплатно или же написать собственные (в некоторых сценариях, предоставляемых онлайн, возможно, придется подкорректировать теологическую составляющую).

144. Spirit Play, "About Godly Play" [О благочестивых постановках]

145. Там же

Типичный сценарий для благочестивой постановки включает вопросы, которые задает взрослый, например: «Интересно, ...». На эти вопросы ребенок отвечает, используя имеющиеся фигурки или предметы для передачи собственных чувств или отношения к обсуждаемой теме. Помогая исследовать историю из Библии через постановку на благочестивую тему, взрослый должен найти способы вовлечь ребенка в контекст истории, не изменяя саму историю. Это можно сделать, попросив ребенка угадать, кого в ней изображают те или иные фигурки или предметы, либо при помощи этих предметов представить варианты применения этой истории, отражающие его собственные переживания или опыт. Обычно библейские истории сильно упрощают по сравнению с их обычной версией, которую можно услышать на библейских занятиях.

Детей, переживших войну, можно поощрять выражать свои эмоции и представления о том, как они видят действие Бога в своей ситуации во время войны или после нее, задавая вопросы типа: «Интересно, а где в этой истории ты видишь себя?» или: «Интересно, о чем мы можем попросить Бога в молитве?». Некоторым детям будет полезно ответить на более глубокие вопросы, например: «Интересно, что чувствовали люди в этой истории? Чувства какого персонажа больше всего отражают твои эмоции?» или: «Интересно, было ли Давиду страшно, когда он выступил против Голиафа? Что бы ты мог сказать ему о страхе и храбрости?».

Постановки на благочестивые темы часто проводят с каждым ребенком отдельно, чтобы дать ему возможность поделиться своими мыслями и чувствами. Временами рядом с ребенком, с которым вы играете, находятся его брат или сестра. Формат постановок на благочестивые темы позволяет задействовать в них нескольких детей, которые будут по очереди использовать фигурки или предметы, чтобы ответить на ваши вопросы. При помощи этого метода вы сможете послужить и ребенку, охваченному вашим служением, и его братьям и сестрам, участвующим в игре. В то время как постановки на благочестивые темы также можно использовать в малых группах детей, не связанных между собой, количество детей, с которыми работает один взрослый в рамках одного набора игры, не должно превышать трех-четырех человек. Несмотря на то, что формально можно использовать один постановочный набор и с большим количеством детей, это не дает каждому ребенку достаточно времени, чтобы поделиться своими мыслями и чувствами и не наскучить при этом остальным детям.

Материалы для постановок на благочестивые темы

Многие сайты посвящены постановкам на благочестивые темы. Внизу приведена информация, которая облегчит вам задачу составления собственных наборов для таких постановок. Необязательно покупать каждый упомянутый в ней предмет, чтобы привлечь детей к участию в играх на благочестивые темы. Вы или ваше служение можете начать с изготовления или покупки игрового поля, на котором можно использовать фигурки и малые предметы разными способами. Есть веб-сайты, на которых представлены идеи и образцы изго-

товления каждого предмета из поделочных материалов. Готовые наборы для постановок на благочестивые темы также имеются в продаже онлайн, но их стоимость обычно выше набора, который вы изготовите сами.

Перечень материалов

- Маленькая портативная неглубокая песочница.
- Игровые коврики, изображающие луга и древние города.
- Маленькие куклы или фигурки, одетые в соответствующую одежду, изображающие людей из библейских и современных историй.
- Маленькие деревья, животные, старинные палатки и глиняные домики, глиняные кувшины и другие предметы, соразмерные куклам или фигуркам. Необходимые предметы будут зависеть от библейской истории, которую вы преподаете.
- Мелкие предметы, упоминаемые в различных притчах, такие как жемчуг, семена, овца, пастух, осел, люди и т.д.
- Вода и емкости для изображения морей и рек, лодок, рыболовных сетей, рыбы.
- Библии.
- Материалы для творчества: бумага, мелки, маркеры, журналы, краски, ножницы, глина, клей-карандаши и т.д.

Написание сценариев для постановок на благочестивые темы

Найти уже готовые сценарии для постановок на благочестивые темы – как платные, так и бесплатные – возможно онлайн. Некоторые из них могут не отвечать вашим нуждам, поэтому ниже предлагается основная схема, следуя которой вы сможете сами написать сценарий на основе той или иной истории, притчи или темы, затрагиваемой в Библии. Обычно эти сценарии заучивают наизусть и рассказывают по памяти.

Написание сценария к постановке по истории из Библии

- Прочитайте историю в нескольких переводах Библии, включая и Библию для детей.
- Определите, какое игровое поле и предметы вам будут нужны, чтобы дети могли разыграть эту историю.
- Запишите ее как можно более простыми словами.
- Задавайте следующие вопросы по ходу истории:
 - Интересно, какая часть истории вам нравится больше всего?
 - Интересно, какая часть истории самая важная?
 - Интересно, в какой части истории Бог пытается говорить с вами и что Он хочет вам сказать?

- Интересно, к каким действиям призывает вас Бог этой историей?

Написание сценария к постановке по притче

- Прочитайте историю в нескольких переводах Библии, включая и Библию для детей.
- Определите, какое игровое поле и предметы вам будут нужны, чтобы дети разыграли эту историю.
- Запишите эту историю как можно более простыми словами.
- Задавайте следующие вопросы по ходу истории:
 - Интересно, что это (жемчужина, горчичное зерно и т.п.) может символизировать?
 - Интересно, чему Бог хочет вас научить этой притчей?
 - Интересно, к каким действиям Бог вас призывает этой притчей?

Написание сценария к постановке на определенную тему

- Найдите несколько стихов из Библии и по крайней мере одну историю, которая раскрывала бы эту тему.
- Подумайте, каким образом ребенок, с которым вы будете разыгрывать эту постановку, сталкивается с этой темой в своей жизни.
- Подумайте, какие предметы он может использовать во время игры. Возможно, вы захотите включить предметы, которые передают историю из Библии или сцены из современной жизни.
- Напишите очень короткий рассказ, который включает размышления ребенка на выбранную тему, или историю из Писания применительно к своей жизни.
- По ходу сценария задавайте следующие вопросы:
 - Интересно, что Бог думает об этом?
 - Интересно, чему учит нас этот стих или история применительно к этой теме?
 - Интересно, как это (данная тема) раскрывается сегодня?
 - Интересно, какие у тебя есть вопросы по этой теме?
 - Интересно, что ты узнал о (теме), чего не знал прежде (забыл, хотел бы попрактиковать еще) или чему хотел бы научить кого-то?

Сценарии к тематическим постановкам для детей, переживших войну

Практически невозможно найти сценарии к постановкам на благочестивые темы, специально предназначенные для решения духовных проблем детей, переживших войну. Но есть сценарии на основе различных историй, притч или тем из Библии, которые можно немного преобразовать и применить в работе с такими детьми. Если вы не можете найти нужный вам сценарий онлайн, вос-

пользуйтесь вышеуказанными советами и напишите сценарий по выбранной вами истории, притче или теме, добавив из перечня ниже любые элементы, способные повлиять на детей, задействованных в игре (примечание: этот перечень не является полным. Вы можете найти другие истории, притчи или темы, которые, на ваш взгляд, могут помочь вашим подопечным).

Перечень историй из Библии для постановок на благочестивые темы

- Сотворение и грехопадение.
- Вавилонская башня.
- Авраам и Лот (разрешение спора о колодцах и т.п.).
- Воссоединение Иакова и Исава (нужно будет кратко изложить, что произошло между двумя братьями до их воссоединения).
- Иисус Навин.
- Исход израильтян из Египта (и любые истории о нахождении в пустыне, которые, по вашему мнению, отражают переживания детей как беженцев).
- Руфь.
- Давид и Голиаф.
- Давид дважды щадит жизнь Саула.
- Соломон просит Бога о мудрости.
- Илия на горе Кармил.
- Виноградник Навота.
- Иона.
- Шадрах, Мешах и Аведнего.
- Даниил и львиный ров.

Притчи для постановок на благочестивые темы

- О горчичном зерне – Матфея 13:31–32.
- О сеятеле – Матфея 13:1–23.
- О лампе – Матфея 5:14–16.
- О потерянной овце – Матфея 18:10–14.
- О непростящем слуге – Матфея 18:23–25.
- О блудном сыне – Луки 15:11–32.
- О талантах – Матфея 25:14–30.
- О добром самарянине – Луки 10:29–37.
- О настойчивой вдове – Луки 18:1–8.

Темы для постановок

- Молитва.
- Прощение.
- Любовь (включая любовь к врагам).

- Надежда.
- Радость.
- Грусть.
- Мир.
- Терпение.
- Стойкость.
- Верность.
- Послушание.
- Мудрость (включая конкретные стихи из Книги Притчей).
- Бог.
- Почему происходит плохое.
- Самообладание.
- Разрешение конфликтов угодными Богу способами.
- Щедрость.
- Эмоции (включая конкретные эмоции, такие как гнев, страх и т.п.).
- Доверие.

Завершение урока с постановкой на благочестивые темы

Джером Берриман, один из основателей метода постановок на благочестивые темы, предлагает дать детям возможность исследовать, какие уроки они извлекли из такой постановки, посредством создания каких-либо произведений искусства¹⁴⁶. Он рекомендует поставить детям задачу изготовить поделку или другой творческий предмет на тему данного урока или одного из предыдущих уроков по изучению Библии. По его мнению, это дает детям свободу снова вернуться к размышлениям на темы, которые они все еще пытаются прояснить или осмыслить¹⁴⁷.

Если постановка на благочестивую тему происходит в пределах классной комнаты, Берриман предлагает отпускать детей с урока по одному. Когда очередной ребенок подходит к двери класса, учитель должен уделить пару минут личному разговору с ребенком, чтобы выразить уверенность в способности ребенка делать правильный выбор, похвалить его за участие в уроке и заверить в том, что учитель его любит¹⁴⁸. Такие беседы позволяют уделить индивидуальное внимание каждому ребенку, что крайне важно.

В то время как постановки на благочестивые темы не заменяют надежную программу изучения Библии, они предоставляют возможности для применения полученных знаний, благотворно влияющих на переживших войну и ее последствия детей. А потому они могут служить важным элементом решения духовных проблем, с которыми могут сталкиваться дети.

146. Godly Play, [Постановка на благочестивые темы], р. 89

147. Там же

148. Там же

Глава 12

Уроки изучения Библии для старших детей и подростков

Детям старшего возраста и подросткам нужно понимать, как Библия может помочь им осмыслить свои переживания во время войны и исцелиться от этого опыта. Им также нужно знать, как исполнение Божьих заповедей поможет им раскрыть весь свой Богом данный потенциал. Дети должны уяснить, в чем заключается совершенный план Бога для этого мира и как грех стал причиной существующих в нем проблем. Им нужно видеть сущность Божьей природы и то, чего Он хочет для них и от них.

Важно помнить, что дети, которым вы служите, могут не иметь никаких познаний о Библии. Возможно, прежде всего им нужно помочь поверить в реальность Бога. Если сразу перейти к изложению сложных тем, это сойдет с толку еще не обретших веру детей. Зачастую лучше всего начинать с изложения ряда основных тем, например ключевой истории Библии, которая включает сотворение, грехопадение и спасение.

Идея о том, что Бог – источник всякой мудрости, также привлечет детей, которые раньше не слышали о Нем. Книга Притчей – замечательный вариант для раскрытия этой темы, поскольку содержащаяся в ней информация носит практический характер и ее легко понять. Когда вы будете объяснять детям смысл разных притчей, могущих иметь отношение к тому, что произошло или должно было произойти во время войны, это поможет им увидеть проявление мудрости Бога, которую не объяснишь во время обычной лекции.

Как только дети освоят вышеизложенные основы библейского учения, они смогут исследовать различные темы, которые помогут им в процессе осмысления и исцеления от переживаний войны. Эти темы можно исследовать как через библейские истории, так и через отрывки Писания, не связанные с теми или иными историями. Для того чтобы научить детей важным навыкам христианской жизни, имеющим отношение к этим историям, можно придумать разные задания по изучаемой теме. Многим детям старшего возраста и подросткам будет полезно под руководством взрослых попрактиковаться в применении принципов, затрагиваемых в изучаемой теме, либо создать поделки или пред-

меты, которые помогут им продолжать анализировать и использовать Божью мудрость по той или иной изучаемой ими теме.

Ниже приведены образцы планов уроков по изучению Библии, призванные помочь старшим детям и подросткам исследовать разные темы, чтобы осмыслить полученные во время войны травмы и исцелиться. Эти уроки также помогут найти ответы на вопросы и разрешить сомнения, которые могли у них возникнуть отчасти из-за войны. Эти уроки не исключают использования других качественных уроков, подготовленных по другим источникам. Они просто служат дополнительным материалом для тех, кто хотел бы иметь единое собрание всех своих ресурсов.

Надежда

Вступительное задание. Объясните, что надежда – это чувство ожидания и желание наступления чего-то в будущем. Дайте вашим ученикам пару минут, чтобы они записали, на что они надеются в будущем. Попросите детей поделиться теми ожиданиями, которые, на их взгляд, разделяют и другие их сверстники. На основании их ответов создайте общий список и объявите его всем. Спросите детей, что может заставить их отказаться от своей надежды на то, что перечислено в списке ожиданий от будущего. Запишите их ответы и разместите их на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: Бытие 3, Псалом 2, Исаия 53, Луки 2:22–38.



Важные моменты урока:

- Грех вызвал необходимость в Мессии.
- Иисус не пришел на землю сразу же после грехопадения человека.
- Плохое происходило в течение нескольких тысячелетий, прежде чем Иисус, наконец, пришел.
- Бог посылал пророков, чтобы напомнить людям о том, что они должны надеяться на будущее.
- Анна и Симеон понимали, какое это благословение для них – увидеть Мессию, но они жили надеждой даже до того, как узнали, что смогут увидеть Его.
- Наша надежда по-прежнему связана с будущим и Иисусом.
- Это надежда на вечную жизнь с Богом на небесах.
- Во время нашей земной жизни наша надежда основывается на вере в то, что Бог сдержит Свои обещания.



Задание на применение навыков. Попросите детей найти в Библии стих, который дает им воодушевление или надежду. Предоставьте разные

материалы для творчества. Предложите детям сделать поделку или нарисовать рисунок, которые бы отражали идею, заключенную в этом стихе или отрывке. Если вы предоставите им красивые материалы для творчества, это повысит шансы на то, что они разместят свое произведение на видном месте. В качестве одного из таких материалов вы можете дать им трафареты. Некоторым детям может быть некомфортно создавать что-то самим, поэтому, если они смогут обвести или скопировать какую-то фигуру или изображение, они будут удовлетворены конечным результатом своей работы и разместят красиво оформленный стих на видном месте в своем доме.

Смысл и цель

Вступительное задание. Попросите детей назвать людей, которые, по их мнению, с детства знали, что хотят делать в жизни. Возможно, нужно будет провести небольшое исследование до урока, чтобы из культурной среды ваших учеников найти людей, подходящих под заданные критерии. Часто известные деятели в области медицины, искусства или служения помнят, что с детства хотели пойти именно по этой стезе.

Выберите одного-двух людей, которых ваши ученики, возможно, знают лучше других. Спросите, какое влияние на их последующий успех оказало то, что они знали, чем хотят заниматься в жизни, еще с детства. Попросите детей поделиться своими теориями по поводу того, почему они считают, что именно тот или иной аспект повлиял на их успешность. Запишите их ответы и разместите на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: Исаия 40:3, Малахия 3:1, Луки 1:5–25 и 57–66, Матфея 14:1–12, Эфесянам 2:10.



Важные моменты урока:

- Иоанн Креститель с детства знал о добрых делах, которые Бог предназначил для него.
- У него все равно была свобода отказаться от них, но Иоанн решил исполнить замысел, который Бог приготовил для него.
- Знание цели в жизни и исполнение своего предназначения придали смысл жизни Иоанна.
- Смысл и цель в жизни Иоанна не означали отсутствие трудностей.
- Иоанн продолжал исполнять Божий замысел для своей жизни, даже зная, что это приведет к его смерти.
- У Бога есть замысел и для вашей жизни.
- Этот замысел предполагает, что вы станете христианами и будете следовать за Ним, делая добрые дела, которые Он предназначил для нас, служа другим и делясь своей верой.

- Когда мы исполняем Божий замысел для нашей жизни, наша жизнь наполняется большим смыслом.
- Даже если в нашей жизни есть смысл и цель, когда мы повинемся Богу, это не означает, что наша жизнь станет совершенной.
- Мы должны продолжать исполнять Божий замысел в своей жизни, даже если это будет означать больше страданий.



Задание на применение навыков. Этот урок можно продолжить выполнением одного или нескольких основных заданий. Если ваши ученики еще не стали христианами, можно в течение этого времени поделиться с ними своей верой. Объясните детям основы библейского учения. Расскажите им об Иисусе, о том, что Бог велит им сделать, чтобы стать христианами.

Если большинство ваших учеников уже стали христианами, помогите им обнаружить дарования, которыми Бог наделил их для служения Ему. Пока сфокусируйте внимание на конкретных дарах и талантах, упомянутых ранее в этой книге. Как только дети обнаружат по крайней мере один дар, помогите им составить реалистичный план развития и использования этого дара для служения другим.

Если дети уже применяют свои дары в служении Богу, можно уделить время тому, чтобы помочь им найти способы естественно делиться своей верой с другими. Более продвинутым ученикам будет полезно обсудить общие вопросы, возникающие у людей, которым они рассказывают о вере, и подумать, как можно хорошо на них ответить.

Добро и зло

Вступительное задание. Прочитайте статью из новостного источника о человеке, которого обвиняют в каком-то преступлении. Затем – статью о поступке какого-то человека, который одни сочли плохим, а другие – хорошим. Спросите учеников, на основании чего люди в обеих статьях решили, что какой-то поступок плох или хорош. Затем попросите их подумать, как люди вообще определяют, что хорошо, а что – нет. Запишите их ответы и поместите на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: 2 Царств 11 и 12, Иоанна 14:15, Иакова 4:1–2, отрывки из Нового Завета, где изложены заповеди, применимые к ситуациям, с которыми могут столкнуться ваши ученики или с которыми у них могут быть трудности в настоящее время.



Важные моменты урока:

- Царь Давид хотел быть с Вирсавией, хотя и знал, что это плохо.
- Давид знал, что это неправильно, потому что следовал заповедям Бога как окончательному критерию правильного и неправильного.
- Большинство правителей того времени не сочли бы поступок Давида неправильным.
- Один греховный выбор толкнул Давида на совершение других греховных поступков.
- Когда Давида обвинили в совершении всех этих грехов, он покался.
- Давид страдал от последствий своих грехов в дальнейшей жизни, хотя он и покался.
- Бог простил Давида, когда он покался.
- Мы должны сверять свой выбор с Божьими заповедями, чтобы определить, что правильно, а что – нет.
- В тех случаях, когда наши культурные нормы противоречат Божьим определениям добра и зла, мы должны повиноваться Богу, даже если мы будем считаться непопулярными или это повлечет за собой проблемы для нас.



Задание на применение навыков. Придумайте игру, используя сценарии по ситуациям, знакомым вашим ученикам из жизни. В каждом случае дети должны определить, что было правильным, а что – нет. Возможно, вы захотите начать с очевидных поступков и постепенно перейти к более сложным случаям. Просите детей приводить примеры из библейских историй или находить стихи из Библии в подтверждение своих ответов. По возможности в выбранных вами сценариях рассмотрите как можно больше грехов, которые могут искушать ваших учеников.

Гнев и прощение

Вступительное задание. Раздайте детям газеты или копии разных статей с новостями. Предложите им найти те, в которых гнев сыграл роль в происшествии. Пусть они выскажут свои предположения о том, как могла бы развиваться ситуация, если бы один или несколько человек, задействованных в ней, смогли бы сдержать свой гнев. Попросите их поделиться примерами тяжелых ситуаций, которые могут происходить с людьми, когда они злятся. Запишите их ответы и разместите на видном месте. Потом предложите детям добавлять к этому списку то плохое, что может случиться, если люди долго злятся (обида, возмущение и т.п.).



Ключевые отрывки Писания: Судей 13 – 16, Эфесянам 4:26–32.



Важные моменты урока:

- У Самсона было множество проблем в жизни, которые отчасти были результатом его неспособности контролировать свой гнев.
- Гнев не является грехом.
- Бог не хочет, чтобы мы лелеяли свой гнев.
- Бог хочет, чтобы мы прощали людей.
- Когда мы продолжаем сердиться и грешим в своем гневе, это в конечном итоге вредит нам больше, чем людям, на которых мы сердимся.



Задание на применение навыков. Спросите своих учеников, не хотят ли они добавить что-нибудь к списку последствий гнева в жизни Самсона. Поделитесь с ними данными исследований о влиянии длительного пребывания в гневе на состояние здоровья, которые изложены в этой книге, и попросите детей добавить эти последствия к списку. Объясните, что мы все время от времени испытываем гнев, потому что это естественная эмоция. Наша цель – побыстрее справиться с этим чувством и снизить его интенсивность, чтобы мы не согрешили, пока сердимся, и не допустили, чтобы наш гнев перерос в обиду, отвержение или ненависть.

Попросите детей поделиться их обычными способами держать себя в руках, когда они сердятся. Запишите их ответы и разместите на видном месте. Предложите им другие методики, упомянутые в приложении 3. Помогите детям удалить из списка все способы контроля гнева, которые не угодны Богу.

Спросите детей, какие методы, по их мнению, будут полезны в данном случае. Помогите им выбрать те, которые, по их мнению, им нужно попрактиковать, чтобы они запомнили и применили их, когда почувствуют, что начинают злиться. Если позволит время, попросите их поделиться примерами реальных ситуаций, заставляющих их злиться. Пусть они выберут методы, которые лучше всего сработают в той или иной ситуации (дети могут давать разные ответы).

Эмпатия

Вступительное задание. Прочитайте статью из новостей или другую реальную историю о страданиях человека (людей) по другую сторону военного конфликта. Обязательно опустите все детали, позволяющие детям узнать, что речь идет о человеке, пребывавшем во время войны на противоположной стороне. Постарайтесь выбрать такую историю, которая наверняка вызовет эмпатию у ваших учеников. После прочтения истории спросите их, что они думают об этой истории и о человеке, пережившем те страдания. После того как несколько

учеников поделятся своими чувствами, раскройте личность этого человека. Спросите учеников, изменились ли их чувства – хотя бы немного – после того, как они узнали, что этот человек был с «вражеской» стороны.



Ключевые отрывки Писания: Луки 10:25–37, Римлянам 12:15, Матфея 7:12.



Важные моменты урока:

- Эмпатия – это способность понимать и разделять чувства другого человека.
- Священник и левит не проявили эмпатии к избитому человеку.
- Отсутствие эмпатии у священника и левита привело к тому, что они больше беспокоились о себе, чем о помощи избитому человеку.
- Добрый самарянин должен был считать пострадавшего своим врагом, поскольку иудеи и самаряне ненавидели друг друга.
- Эмпатия, проявленная добрым самарянином, позволила ему подумать о том, как бы он себя чувствовал, если бы избили его.
- Эмпатия доброго самарянина навела его на мысли о том, какую помощь он хотел бы получить от других, если бы его сильно избили.
- Добрый самарянин сделал для избитого человека то, чего ожидал бы от других людей в отношении себя.
- Золотое правило христиан отличается от норм, встречающихся в других религиях. Те нормы призывают избегать совершения зла в отношении других людей. Золотое же правило велит христианам приложить дополнительные усилия и сделать для других то, что они хотели бы, чтобы люди сделали для них.
- Бог ожидает, что христиане будут применять золотое правило ко всем людям – даже своим врагам.



Задание на применение навыков. До начала занятия попросите знакомых людей назвать пять своих главных качеств. Постарайтесь записать ответы разных людей, мужчин и женщин, относящихся к разным возрастным, этническим и культурным группам. Скажите своим ученикам, что вы назовете пять качеств конкретного человека, которые, по его мнению, лучше всего характеризуют его, не раскрывая другой информации о нем. После каждого перечня качеств детям нужно будет назвать возраст, пол, происхождение, этническую принадлежность и другие характеристики этого человека.

Выслушав предположения учеников, раскройте личность этого человека, если дети его знают, или укажите правильные демографические данные, если дети его не знают. Спросите детей, почему их ответы часто были неправильными. Объясните им, что предвзятость и предрассудки – это способ нашего

мозга располагать информацией тем или иным образом, например считать, что все пожилые люди образуют одну общую группу и т.д. Эта способность помогает, например, выявлять опасных животных или решать определенные математические задачи. К сожалению, предвзятость и предрассудки мешают понимать людей, а иногда могут быть даже греховными.

Бог смотрит на каждого из нас как на личность со своими сильными и слабыми сторонами, предпочтениями и т.д. Он относится к нам одинаково, так что у нас равные шансы стать христианами и провести вечность на небесах. Хотя мы должны стараться быть похожими на Бога, мы обнаруживаем, что нам трудно проявлять эмпатию к людям, которые слишком отличаются от нас. Вот почему бывает так легко причинить боль старому человеку: иногда мы воспринимаем его как врага, хотя нам и в голову не придет таким же образом оскорбить своих дедушку и бабушку.

Объясните детям, что проявление эмпатии к другим начинается с осознания того, что люди, которые, по нашему мнению, слишком отличаются от нас, на самом деле имеют с нами нечто общее. Это помогает нашему мозгу объединить этих людей в одну группу с нами, и тогда нам будет легче проявлять эмпатию к ним и тем самым исполнять золотое правило.

Попросите детей поработать вместе и определить, что у них общего. Если детей много, можно разделить их на группы. Дайте им какие-то подсказки, например: какая еда им нравится, какое место за городом они все посещали, какие необычные блюда пробовали и т.д. Если дети разделены на группы, пусть каждая группа поделится своими находками. Спросите детей, как выполнение этого задания помогло им начать иначе относиться к людям, когда они узнали, что у них с этими людьми есть много общего.

Предложите детям придумать вопросы к человеку, с которым они только что познакомились или которого они сейчас считают слишком непохожим на них, чтобы обнаружить, что у них общего. Поощряйте детей не допрашивать другого человека, а искать ответы с помощью ненавязчивых вопросов. Запишите эти вопросы и разместите их на видном месте.

Любовь к людям (включая врагов)

Вступительное задание. Попросите детей перечислить, по каким признакам они узнают, что кто-то их любит. Это могут быть члены семьи, друзья и возможные возлюбленные. Запишите ответы детей и разместите их на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: Руфь, 1 Коринфянам 13, Матфея 5:43–48.



Важные моменты урока:

- Руфь не обязана была идти вместе с Ноеминой, но сделала это, потому что любила ее.
- Любовь Руфи была действенной. Она ходила на поля и собирала колосья пшеницы, чтобы Ноемини не приходилось этого делать.
- Бог и Иисус дали нам определение любви.
- Апостол Павел в 13-й главе 1-го Послания к Коринфянам дал нам прекрасное описание того, что такое настоящая действенная любовь.
- Библия учит нас, что мы не можем выбирать, кого любить. Мы должны стремиться любить всех людей, включая и наших врагов.



Задание на применение навыков. Используя перечень, составленный учениками во время вступительного задания, попросите детей добавить к этому перечню те пункты, которые они узнали из отрывков Писания, обсуждаемых на занятии. Спросите детей, не нужно ли на основании новых характеристик любви убрать из списка некоторые из перечисленных ранее пунктов или добавить в него другие.

Важно знать, на каком этапе осмысления травмы и исцеления находятся ваши ученики, прежде чем продолжить урок. Если дети по-прежнему сильно злятся на происшедшее во время войны, переходите к проекту служения людям. Просите детей подумать, какое доброе дело они могут сделать человеку, который им не особенно нравится, в школе или по соседству.

С детьми, начинающими отпускать свой гнев и проявлять какие-то признаки прощения, вы можете напрямую рассмотреть вопрос проявления любви к врагам во время войны. Позвольте им поделиться своими мыслями по поводу того, почему это будет им трудно. Попросите их составить описание любви, похожее на представленное в 13-й главе 1-го Послания к Коринфянам, что поможет любому (включая и их самих) узнать, действительно ли они проявляют любовь к своим врагам. Если целесообразно, запланируйте и реализуйте проект служения, который принесет пользу кому-то, кто был на «вражеской» стороне во время войны.

Здоровые взаимоотношения

Вступительное задание. Расскажите ученикам недавнюю историю из новостей о двух людях, чьи отношения были напряженными. Это могут быть отношения между родителем и ребенком, братьями и сестрами, друзьями, мужем и женой и т.п. Постарайтесь найти такую историю, в которой бы упоминались

обидные слова и поступки этих людей, адресованные друг другу. В крайнем случае эти негативные проявления могут исходить от одной стороны, если другого варианта вам не удастся найти.

Рассмотрев статью, попросите детей поделиться своим представлениями о здоровых и нездоровых отношениях. Запишите ответы детей в две колонки и разместите на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: Бытие 25:19–34, Бытие 27 – 28, Бытие 33:12–20, 1 Иоанна 4:20, Притчи 17:17, Матфея 5:22, разные отрывки из Книги Притчей об отношениях.



Важные моменты урока:

- Между Иаковом и Исавом были сложные отношения, и вряд ли можно сказать, что они любили друг друга.
- Иаков и Исав принимали неверные решения в своем общении, которые только ухудшали их отношения.
- В конце концов Иаков попросил у Исав прощения и попытался загладить вину.
- Божья мудрость учит нас, как мы должны относиться к другим людям в рамках как общечеловеческих, так и личных взаимоотношений.
- В то время как многие стихи Нового Завета, упоминающие братьев, фактически обращены к христианам, заключенные в них принципы можно также применить и к родным братьям и сестрам.
- Важно знать, что Писание говорит о взаимоотношениях, чтобы мы могли быть уверены в том, что поступаем в соответствии с Божьими принципами в рамках этих отношений.



Задание на применение навыков. Попросите детей найти в Книге Притчей стихи, в которых говорится о любых видах взаимоотношений. Можно поручить каждому ребенку просмотреть по одной главе из Книги Притчей или заранее подготовить перечень примеров, чтобы ускорить этот процесс. Вы также можете научить детей пользоваться библейскими справочниками, чтобы находить другие отрывки Писания, которые подходят к изучаемой теме, например Эфесянам 6:1. Записывайте мудрые высказывания, принципы и заповеди в отдельные колонки, в зависимости от вида отношений, и не забудьте об общих наставлениях, таких как 1 Коринфянам 13.

Попросите детей изучить составленные перечни. В рамках каких типов отношений им бывает трудно исполнить то, что велит им Бог? Почему это бывает трудно? Почему для Бога важно, чтобы они старались измениться и таким образом смогли следовать принципам, изложенным Им применительно к каждому типу отношений? Для детей, имеющих более продвинутое познание в Библии,

можно добавить категорию «враги» к типам отношений и рассматривать их по такой же модели, уделив особое внимание тому, как эти принципы применимы к людям, находившимся во время войны на другой стороне. Будьте очень осторожны и не вступайте в обсуждение военных и политических аспектов войны, вместо этого сосредоточьтесь на анализе того, как дети должны относиться к человеку, если они узнают, что во время войны он был на «вражеской» стороне.

Благодарность

Вступительное задание. Расскажите детям историю Джорджа Вашингтона и ключа от Бастилии. «Если будете на горе Вернон в историческом доме первого президента Соединенных Штатов, Джорджа Вашингтона, вы увидите на стене большой ключ. Это ключ от Бастилии, исторической тюрьмы, находящейся в Париже. Народ Франции дал этот ключ Вашингтону в знак благодарности за его вдохновляющие призывы стремиться к избранию справедливого республиканского правительства. В результате его усилий находящиеся в Бастилии политические заключенные были освобождены, и они отдали Вашингтону ключ от Бастилии в знак благодарности». Вашингтон не хотел войны с Англией. Французский народ не хотел революции. Много людей погибло в этих войнах. Много было разрушено и уничтожено. Семьи были разведены. Многие получили увечья, с которыми им пришлось жить до конца своих дней. Люди могли думать только обо всем плохом, что с ними случилось, но вместо этого они решили найти то, за что они могут быть благодарны, и благодарить тех, кто помог им претворить это доброе в жизнь. Есть даже записи того, как многие люди благодарили Бога за то, что Он помог им выжить в этих войнах.



Ключевые отрывки Писания: Бытие 8, 1 Фессалоникийцам 5:16–18, Иакова 1:17, Псалом 104:1.



Важные моменты урока:

- Хотя мы точно не знаем, как Ной относился к потопу и к необходимости находиться внутри ковчега столь долгое время, нам известно, что он был благодарен Богу и принес Ему жертву, как только с семьей вышел из ковчега.
- В Библии повествуется о многих тяжелых событиях. Много раз люди не наблюдали, как Бог действовал в той или иной ситуации, и были Ему благодарны.
- В нашем мире всегда будет происходить плохое, потому что в нем присутствует грех. Только на небесах все опять станет совершенным.
- Бог не всегда делает то, о чем мы Его просим в тяжелые времена, но мы должны полагаться на Его любовь к нам и верить, что Он всегда действует в наших лучших интересах.

- Мы должны не заикливаться на плохом, но стремиться увидеть Божьи благословения даже в период трудностей.
- Мы должны быть благодарны Богу за каждое дарованное нам благословение, будь оно большое или малое.



Задание на применение навыков. Есть множество заданий, которые могут помочь детям сосредоточить внимание на чувстве благодарности.

Для детей, испытывающих трудности с обнаружением того, за что им быть благодарными, можно организовать «охоту за сокровищами». Поручите детям искать то, за что они могут быть благодарны: пусть это будут предметы определенного цвета или начинающиеся на определенную букву. Вы также можете дать им общее направление поиска, например то, за что можно быть благодарными дома, в школе и т.д.

Если дети только начинают узнавать о Боге, им может быть легче начать с выражения благодарности конкретным людям. Попросите их создать и реализовать проект служения с целью делать что-то приятное людям, которым они благодарны. Возможно, дети захотят собрать пакеты с полезными мелочами или вместе испечь сладости. Они также могут подписать и отослать открытки с благодарностью.

Детей из христианских семей, которые понимают необходимость быть благодарными Богу в любых обстоятельствах, можно попросить вести дневник благодарности, где они укажут, за что они благодарны каждый день. Объясните им, как легко бывает отвлечься на заботы этого мира, не замечать Божьи благословения и не благодарить Его за них. Дневник благодарности поможет им оставаться благодарными.

Доверие

Вступительное задание. Устройте полосу из препятствий, которые можно легко переставлять. Разбейте детей на пары. В каждой паре одному ребенку завяжите глаза, чтобы он не видел, что препятствия убрали или переместили. Пусть второй ребенок из пары проведет ребенка с завязанными глазами через полосу (убедитесь, что все меры безопасности соблюдены, чтобы никто не поранился, если произойдет ошибка). Поменяйте детей местами и измените расположение препятствий, чтобы все дети попробовали себя в обеих ролях.

Спросите детей, трудно ли им было доверять тому, кто вел их через полосу препятствий. Что сделало этот процесс легче или, наоборот, затруднило? Что было бы, если бы их «поводырь» давал им только голосовые команды? Что было бы, если бы какой-то этап полосы препятствий таил в себе опасность получения серьезной травмы? Что помогает или мешает нам доверять людям? Запишите их ответы и разместите на видном месте.



Ключевые отрывки Писания: Матфея 8:23–27 (также Марка 4:35–41 и Луки 8:22–25), Притчи 3:5, Псалом 9:11, И. Навин 1:9, Матфея 6:25, Иеремия 17:7–8.



Важные моменты урока:

- Апостолы должны были доверять Иисусу в том, что Он позаботится о них.
- Они разбудили Иисуса, когда их страхи пересилили их доверие Ему.
- Иисус упрекнул их за недостаток полного доверия, но все равно успокоил море.
- Бог хочет, чтобы мы доверяли Ему в том, что Он сдержит свои обещания.
- Мы можем обращаться к Писанию и молиться, чтобы не забывать доверять Богу.
- Когда мы полностью доверяем Богу, наше беспокойство ослабевает.
- Иногда может быть трудно помнить о том, что мы должны доверять Богу, но мы все равно должны стараться.



Задание на применение навыков. Хотя это долгосрочный проект, ведение молитвенного дневника – хороший способ не забывать, что мы можем доверять Богу в том, что Он исполнит свои обещания. Важно подчеркнуть, что Бог может отвечать на наши молитвы «да», «нет» или «подожди». Когда Бог отклоняет нашу просьбу или велит нам подождать, это не значит, что Он больше нас не любит. Это просто значит, что у Него есть информация, которой нет у нас. Мы должны верить, что любой ответ Бога на нашу молитву в конечном итоге служит нашему благу, даже если он нам не нравится.

Запишите молитвенные просьбы детей и попросите их вести индивидуальные молитвенные дневники. Периодически проверяйте прошлые молитвенные просьбы, чтобы посмотреть, как Бог ответил на них. Обращайте их внимание на такие события и поощряйте детей делиться случаями, когда Бог ответил «нет» на их молитвы, а впоследствии они поняли, что это было к лучшему. Результаты проекта будут более очевидными, если он продлится несколько месяцев. Детям помладше нужно постоянно напоминать о том, что Бог ответил на их молитвы, даже если Он отклонил их просьбы или попросил подождать. Также может быть необходимо объяснить им, что во многих случаях мы только со временем понимаем, почему так произошло, а иногда мы можем так этого и не понять, пока не попадем на небеса.

Послушание

Вступительное задание. Раздайте детям листы бумаги для оригами, можно уже размеченные, и попросите их сделать фигурку, следуя вашим конкретным указаниям. Не показывайте им, как выполнять очередные шаги, и не говорите, как должна будет выглядеть эта фигура. Если вы догадываетесь, что кто-то из детей уже знаком с изготовлением оригами, выберите необычную или сложную фигуру.

Попросите детей показать, что у них получилось. Потом покажите им, что должно было получиться. Не имеет значения, если у одних детей эта фигура получилась, а у других – нет. Цель этого задания – в точности выполнять инструкции, если они хотят, чтобы их поделка выглядела так, как образец. Пусть дети назовут ситуации, когда необходимо точное выполнение инструкций во избежание негативных последствий.



Ключевые отрывки Писания: 2 Царств 6:1–7, 1 Паралипоменон 13:9–12, Иоанна 14:15, Иакова 1:22, Матфея 7:21, Римлянам 7.



Важные моменты урока:

- Узза прекрасно понимал, что ему следует не только не прикасаться к ковчегу, но и не приближаться к нему. Он также должен был знать, что его перевозят способом, противоречащим Божьим заповедям.
- Хотя последствия поступка Уззы могут показаться суровыми, Бог тем самым подчеркнул, что Его народ должен точно повиноваться Его заповедям, даже если люди не понимают их смысла или эти заповеди кажутся им глупыми.
- Всегда есть последствия неповиновения Богу. Они могут быть довольно серьезными, или мы можем не осознавать их в течение очень долгого времени, но они всегда есть.
- Возможность получить прощение за свои грехи не дает христианам права идти и грешить преднамеренно или жить жизнью, опутанной грехом.
- Мы не должны уподобляться Уззе и убеждать себя, что наше непослушание оправдано.



Задание на применение навыков. Важно помнить, что одним из аспектов войны, оказывающим воздействие на детей, является понятие ситуационной этики, применяемое многими взрослыми. Согласно этому принципу, можно нарушать любую или даже все Божьи заповеди, если каким-то образом найти оправдание этому в зависимости от обстоятельств. Задание к этому уроку должно включать обсуждение принципа послушания Богу, которое должно

быть нашей постоянной целью и не зависеть от обстоятельств. Познания ваших учеников в духовной сфере и их опыт во время и после войны повлияют на ход обсуждения этой темы. Однако одним из важнейших основополагающих принципов дискуссии должно быть понимание того, что у нас *всегда* есть выбор. Он может быть не таким уж и выгодным, как в случае христианских мучеников, но у них *всегда* был выбор, повиноваться Божьим заповедям или нет.

Во время обсуждения будет полезно повторить многие Божьи заповеди, особенно те, которые так легко можно нарушить не только во время войны, но и в повседневной мирной жизни, например «не лги». Также в разговор нужно включить обсуждение способов напоминать себе о необходимости повиновения Богу даже в трудных, страшных или опасных ситуациях.

Локус контроля, или Чувство личной ответственности

Вступительное задание. Сделайте мишень из небольшой корзины. Приготовьте мячики из поролона или скомканной бумаги. Пусть дети пытаются попасть мячиком в корзину, используя любые методы на их выбор. Затем повторите упражнение, но в этот раз затрудните детям задачу попадания мячика в корзину: например, увеличьте расстояние до цели; направьте вентилятор в сторону мишени, чтобы сильный ветер мешал движению мячика; дайте задание бросать мячик в цель, стоя к ней спиной или с закрытыми глазами и т.д.



Ключевые отрывки Писания: Луки 12:16–21, Деяния 2.



Важные моменты урока:

- В то время как эта притча в итоге о жадности, она также ясно учит тому, что некоторые аспекты можем контролировать мы, некоторые аспекты контролирует Бог, а некоторые – мы пытаемся контролировать (и теоретически можем), но должны позволить Богу это делать.
- Каждый наш выбор в жизни влияет не только на нас самих, но и на других людей.
- Последствия нашего выбора могут привести к лучшим или худшим обстоятельствам жизни в будущем.
- Несмотря на то, что в определенных обстоятельствах, таких как война, нас на время могут лишить возможности выбора, все равно есть аспекты, которые мы можем контролировать, например наше отношение к происходящему или выбор, повиноваться Богу или нет. Выбор, который мы делаем, часто влияет на наше будущее гораздо больше, чем отсутствие выбора во время войны или других ситуаций.
- Мы ответственны за последствия нашего неверного выбора. Мы можем просить прощения и стараться загладить вину, но не можем винить других за сделанный нами неверный выбор.



Задание на применение навыков: попросите детей нарисовать три больших круга на листе ватмана или по одному кругу на трех листах бумаги. Один круг должен быть обозначен: «То, что я могу контролировать», другой – «То, что контролируют другие», и третий – «То, что контролирует или должен контролировать Бог». Начните с примера: спросите детей, что они обычно едят на завтрак. Некоторые будут пытаться продумать все до мелочей, поэтому направляйте их рассуждения по трем заданным направлениям или категориям. Выбирайте из ответов только самые четкие и понятные. В нашем примере с завтраком, если его готовит мама, он относится к категории «То, что контролируют другие». Если дети сами решают, что они будут есть на завтрак, эта ситуация относится к категории «То, что я могу контролировать». Опять же, постарайтесь избегать ответов типа: «Это должен контролировать Бог, потому что Он хочет, чтобы мы были здоровы» или «Бог может послать дождь».

Как только дети поймут суть задания, дайте им более сложные примеры из реальной жизни. Не забудьте включить и ситуации, которые, по их мнению, контролируют другие, но которые могут контролировать, и они сами, а также аспекты, которые они, вероятно, пытаются контролировать, но должны уступить контроль Богу. Иногда эти ситуации будут пересекаться, поэтому следует сосредоточить внимание на более понятных случаях. Также позвольте детям предложить ситуации, вводящие их в замешательство. В конце упражнения в каждом кругу должны быть записаны соответствующие примеры.

Чувство вины

Вступительное задание. Дайте детям рассмотреть «улики», как во время суда. Это может быть реальный или фиктивный суд. Попросите детей определить, виновен или невиновен подсудимый, а также обосновать свои выводы.



Ключевые отрывки Писания: 3 Царств 21, 1 Иоанна 2:2, Деяния 2:38, Иакова 5:16, Евреям 8:12.



Важные моменты урока:

- Ахав хотел завладеть виноградником, который ему не принадлежал.
- Когда Навот отказался продать свой виноградник Ахаву, Иезавель создала ситуацию, в результате которой Навот умер, что позволило Ахаву завладеть виноградником.
- Бог велел Илии сказать Ахаву и Иезавели, что они оба будут наказаны за свою жестокость.
- Когда Ахав покаялся в своем участии в этом грехе, Бог смягчил земные последствия его греха.
- Иисус был распят за грехи каждого человека, который когда-либо жил на земле.

- Его смерть дает нам шанс покаяться и креститься для прощения наших грехов.
- Христиане могут каяться в своих грехах в молитве (нет необходимости снова и снова принимать крещение после каждого греха).
- Когда Бог прощает наши грехи, Он больше не вспоминает о них.



Задание на применение навыков. Возможно, наилучшим упражнением к этому уроку будет дискуссия. Чем меньше группа учеников, обсуждающих тему урока под руководством взрослого, тем выше вероятность того, что дети будут более открыто высказывать свои опасения по поводу чувства вины и произошедшего во время войны. Нужно быть осторожным и никого не обвинять, но помочь детям сосредоточить внимание на таких понятиях, как покаяние, искупление (заглаживание вины) и прощение. Во время дискуссии можно будет повторить принципы из предыдущего урока. Если кого-то из детей мучает чувство личной вины за происходящее, ему могут быть полезны индивидуальные беседы с наставником.

Самообладание

Вступительное задание. До начала занятия выясните, какие печенья или конфеты любит каждый ребенок, и испеките (купите) любимую детьми сладость. Раздайте по одной штучке каждому ребенку и предложите им выбор: съесть ее сразу же или немного подождать, и тогда они получат еще одну сладость. Затем на несколько минут выйдите из комнаты. Оставайтесь за пределами класса, но так, чтобы вы могли слышать, что происходит в классе, а дети не могли вас видеть.

Снова войдите в класс. Обсудите с детьми не только выбор тех, кто решил съесть сладость или подождать, но и то, вели ли дети себя хорошо, пока вас не было. Объясните, что самообладание – это способность выполнять трудные задания, например контролировать свои действия и эмоции, потому что мы знаем, что так будет лучше всего в долгосрочной перспективе.

Попросите детей назвать случаи, когда важно владеть собой, а также объяснить, почему это часто бывает так трудно сделать.



Ключевые отрывки Писания: Матфея 14:22–33, Иоанна 18:10, Иоанна 18:15–27, Деяния 2:14, 37–41, Галатам 5:22–23, Притчи 25:28, 1 Коринфянам 9:24–27.



Важные моменты урока:

- Петру было трудно контролировать свои слова и поступки.
- Неумение Петра владеть собой часто приводило к негативным последствиям.

- Иисус продолжал учить и наставлять Петра.
- Со временем Петр научился владеть собой и благодаря этому смог произнести первую проповедь в день Пятидесятницы, несмотря на то что всего несколько месяцев назад он отрицал, что вообще знает Иисуса.
- Самообладание – это дар Святого Духа, но мы можем учиться этому еще до того, как станем христианами.
- Если мы не умеем владеть собой, это повлечет негативные последствия как для нас, так и для тех, кто нас окружает, как это было в случае с Петром.
- Мы должны просить Бога помочь нам лучше владеть собой и делать все то, что облегчит нам эту задачу.



Задание на применение навыков. Задания, которые вы выберете, должны фокусироваться на двух разных аспектах. Есть игры, требующие контролировать движения тела или слова, которые нужно или не нужно произносить, чтобы выиграть. Эти игры могут помочь детям фактически поупражняться в самоконтроле.

Помимо этого, есть методы для облегчения самообладания. Всегда лучше поощрять детей работать сообща, чтобы придумать как можно больше таких методов без участия взрослых. Вы можете использовать тщательно составленные вопросы, чтобы побудить ребят подумать о методиках, которые они могли упустить из виду.

Вот перечень некоторых методов:

- Устранить искушение (если в доме нет печенья, его трудно будет съесть).
- Проводить как можно меньше времени с людьми, которые говорят, что нет необходимости владеть собой.
- Напоминать себе о негативных последствиях отсутствия самоконтроля в той или иной ситуации.
- Составить план поведения в конкретной ситуации, которой вы не можете избежать, но которая станет испытанием на самообладание в определенной области.
- Хорошо высыпаться, выполнять физические упражнения и есть здоровую пищу.
- Напоминать себе, зачем нужен самоконтроль в определенной сфере.
- Придумать методы, облегчающие задачу самообладания при преодолении конкретных трудностей.

Разрешение конфликта

Вступительное задание. Поделитесь с детьми не связанной с войной историей из новостей о том, как двое или больше людей оказались вовлечен-

ными в конфликт. Попросите детей проанализировать, как этот конфликт был решен. Что в найденном решении было хорошего? Что люди сделали, что еще больше усугубило противостояние? Что участники конфликта могли сделать по-другому, чтобы разрешить его?



Ключевые отрывки Писания: 1 Царств 24 и 26, Матфея 18:15–17, Иакова 1:19, Притчи 15:1, Римлянам 12:17–21.



Важные моменты урока:

- Конфликт между Давидом и Саулом длился многие годы.
- Давид знал, что Бог избрал его быть царем после Саула.
- У Давида было две возможности убить Саула, но вместо этого он предпочел отдать решение этой ситуации в Божьи руки.
- Бог хочет, чтобы мы стремились разрешать конфликты с людьми способами, которые предполагают проявление любви и доброты.
- Бог предоставил нам мудрые способы ослабления или избегания конфликтов.



Задание на применение навыков. Научите детей способам разрешения конфликтов, изложенным в главе 6 этой книги. Разделите детей на группы по два-три человека. Дайте каждой группе сценарии развития ситуаций из реальной жизни, способных привести к конфликтам. Попросите детей для решения этих конфликтов использовать стратегии, упомянутые в главе 6. По возможности пусть с каждой группой работает взрослый, который будет направлять их в правильном применении модели разрешения конфликтов. Детям могут понадобиться несколько практических занятий, прежде чем они смогут уверенно использовать способы разрешения конфликтов при решении повседневных конфликтных ситуаций.

Глава 13

Идеи заданий, способствующих осмыслению и исцелению

В предыдущих главах упоминались разные виды заданий, призванных помочь детям, пережившим войну, осмыслить свои переживания и исцелиться, однако было указано мало конкретных деталей по поводу этих заданий. Хотя идеи многих таких заданий по каждой категории можно найти онлайн, в этой главе будут представлены кое-какие мысли, которые также можно логично связать с соответствующими историями из Библии. Это позволит вам или вашему служению включить изучение Библии в процесс выполнения заданий, что также поможет детям достичь намеченных целей в осмыслении полученных травм и исцелении от них.

Поскольку ваше служение, возможно, охватывает детей разного возраста, была сделана попытка выделить задания, полезные для детей разных возрастных групп. При необходимости эти задания нужно тщательно адаптировать, чтобы их смогли выполнять дети, которые либо еще не могут выполнять какие-то действия, предполагаемые заданием, либо могут счесть задание слишком детским (примечание: маленькие дети смогут выполнять задания с небольшой помощью взрослых, а многим подросткам, с другой стороны, нравится выполнять задания, которые они помнят еще с детства. Зачастую эти задания они любили, когда были маленькими, но их им больше не поручают. Будет лучше всего предложить несколько таких заданий и посмотреть, как подростки отреагируют на них, прежде чем заключить, что эти задания им неинтересны).

Дыхательные упражнения

Эти упражнения призваны помочь детям научиться контролировать свое дыхание. Тогда они смогут замедлять его, испытывая тревогу или стресс, чтобы успокоиться. Большинству дыхательных упражнений обучают таким образом, чтобы помочь детям запомнить действия для замедления дыхания. Ниже приведены примеры, как некоторые распространенные дыхательные упражнения можно включить в уроки по изучению Библии, что дает возможность связать с ними библейские истины.

История из Библии: сотворение, Ной или любая история, в которой упоминаются животные.

Упражнение. Дети лежат на полу. Положите игрушку (мягкую или легкую) в виде какого-то животного на область диафрагмы ребенка. Попросите детей попытаться поднимать и опускать игрушку, делая медленные глубокие вдохи и выдохи.

История из Библии: Иона, Иисус успокаивает бурю или любая история, в которой присутствует буря.

Упражнение. Дайте каждому ребенку маленькую емкость с мыльными пузырями и трубочку для пускания пузырей. Объясните, что во время бури или шторма ветер дует долго и сильно. Пусть дети делают глубокие вдохи и затем долго (но не сильно) выдыхают, чтобы получилось как можно больше пузырей.

История из Библии: стихи о цветах, как в Песне Песней 2:1 или Евангелии от Матфея 6:28–29.

Упражнение. Раздайте каждому ребенку по живому или искусственному цветку. Пусть они вдыхают аромат цветов, считая до трех, а затем выдыхают, также считая до трех.

Упражнения на расслабление

Эти упражнения помогают детям высвободить напряжение организма и снять стресс посредством напряжения и расслабления разных мышц тела.

История из Библии: Иисус успокаивает бурю на море.

Упражнение. Объясните детям, что апостолы, находясь в лодке во время шторма, наверняка были очень напряжены, пока Иисус не успокоил бурю. Попросите детей попрактиковаться напрягать и затем расслаблять разные мышцы тела. Будет полезно учить их выполнять это упражнение, начиная с мышц лба, а затем медленно двигаться вниз, поочередно напрягая и расслабляя все мышцы тела, вплоть до пальцев ног.

Арт-терапия

Упражнения из области арт-терапии, используемые непрофессионалами, призваны дать детям способы выразить свои эмоции и осмыслить произошедшее с ними во время войны. Следующие упражнения также позволяют детям исследовать свои мысли о Боге и влияние пережитого ими опыта на их веру.

История из Библии: сотворение или любая другая история, в которой цитируются слова Бога.

Упражнение. Позвольте детям самим выбрать художественные принадлежности из разных наборов для рисования карандашами или красками. Объясните им, что, хотя мы и не можем видеть Бога так, как мы видим людей, мы многое знаем о Нем. Потом попросите детей изобразить Бога любым способом по своему выбору (примечание: детям, которые ничего не знают о христианстве, может быть трудно выполнить это задание).

История из Библии: Иосиф, Ахав, Иона, Петр или история любого персонажа, который выражал сильные эмоции.

Упражнение. Попросите детей выбрать любой материал для творчества, который они хотят использовать при изготовлении художественного произведения из двух частей. Одна часть должна отражать эмоции персонажа из библейской истории, а другая – их собственные эмоции на данный момент.

История из Библии: Эсфирь, Ревекка, Иаков и Исав, Авессалом, Иоанн Креститель или любая история, в которой упоминается описание внешности персонажа.

Упражнение. Попросите детей выбрать любой материал для творчества (если возможно, включите также материалы для лепки, например глину или пластилин. Из коллажей можно составить автопортрет, используя слова и картинки из журналов для создания силуэта ребенка). Обсудив, каким мог видеть себя тот или иной герой истории, попросите детей создать два автопортрета: на одном изобразить, какими они видят себя сами, а на другом – какими, по их мнению, их видит Бог.

История из Библии. Израильтяне в пустыне (особенно истории о том, как они роптали), Мария накануне рождения Иисуса и другие истории, такие как исход из Египта или о Деворе, когда люди выражали свою благодарность Богу.

Упражнение. Раздайте детям большие листы ватмана (если возможно). С помощью фотографий и слов, вырезанных из журналов, кусочков бумаги и других материалов для творчества дети должны создать коллаж благодарности. По желанию пусть дети покажут свои законченные творения и расскажут о том, за что они благодарны.

История из Библии: описания красоты и совершенства жизни на небесах.

Упражнение. Попросите детей изобразить представление о своем будущем с помощью материалов для творчества по их выбору.

История из Библии: сотворение.

Упражнение. Попросите детей с помощью материалов для творчества по их выбору создать художественное произведение, отражающее их видение окружающего мира. Пусть дети определяют понятие «мир» как им угодно.

Музыкальные упражнения

Задания из категории музыкальной терапии, проводимые непрофессионалами, призваны помочь детям выразить свои эмоции или управлять ими. При этом важно помнить, что не у каждого ребенка есть склонность к музыке. Поэтому цель данных упражнений – не в создании и исполнении детьми замечательных музыкальных произведений, а в использовании ими музыки способами, которые помогли бы им выразить свои эмоции.

История из Библии: Давид играет на арфе для Саула.

Упражнение. Объясните детям, что Давид, наверное, решил поиграть на арфе для царя Саула, чтобы помочь ему успокоиться. Попросите детей подумать, какие песни помогают им чувствовать себя лучше. Затем попросите

каждого ребенка составить собственный плейлист песен, которые они могут исполнять или слушать, чтобы успокоиться или почувствовать себя лучше. Детей, которые знают многие церковные песни или гимны, попросите включить и их в свой плейлист.

История из Библии: песни Мариамь, Деворы, Марии или других персонажей Библии.

Упражнение. Попросите детей сочинить песню, которая объясняла бы предыдущий год их жизни: их эмоции, переживания, мысли и т.д. Они могут сосредоточить внимание на словах песни, а потом исполнить ее на мотив любой детской песни (примечание: чтобы облегчить детям это задание, предложите им использовать в каждом своем слове то же количество слогов, что и в изначальном слове из песни). Дети, посещающие музыкальную школу и имеющие талант, могут решить сами написать музыку к своей песне.

История из Библии: Псалмы.

Упражнение: Расскажите детям, что псалмы на самом деле были музыкальными произведениями. К сожалению, со временем мелодии к псалмам были утрачены. Объясните, что многие псалмы выражают эмоции их авторов, так как зачастую они были написаны после конкретного события, имевшего место в жизни автора. Начните с прочтения пары коротких псалмов и спросите детей, какую мелодию они бы подобрали к этому псалму (веселую, грустную, динамичную и т.п.). Затем попросите детей написать собственные псалмы, в которых они расскажут Богу о своих эмоциях по поводу того, что с ними произошло.

Игровые задания

Возможно, самым лучшим способом объединить учение Библии с игрой, чтобы помочь детям осмыслить пережитую ими во время войны травму и исцелиться от нее, будут игры или постановки на благочестивые темы. Однако существуют и другие способы, которые вы или ваше служение можете использовать, чтобы послужить нуждам детей (идеи создания игрушек из ненужных материалов можно найти на веб-сайте *Toys From Trash* «Игрушки из мусора»).

История из Библии: Геден, Давид и Голиаф или любая история о войне или поединке.

Упражнение: Объясните детям, что в библейские времена войны могли вестись иначе, но какие-то их аспекты остаются такими же. Попросите детей перечислить способы, как битва или поединок повлияли на людей в предложенной вами истории. Пусть дети выберут фигурки и предметы, которые помогут им сыграть сюжет этой библейской истории. Затем скажите им, что они могут продолжать играть с этими предметами или взять другие либо новые, чтобы с их помощью показать, как война повлияла на них (будет полезно иметь маленькие фигурки разных помощников, которых могли встречать дети во время пережитых событий). Не направляйте ход их игры или постановки, но спрашивайте детей о выбранных ими фигурках или предметах. Можно задавать

любые вопросы, которые помогут объяснить или продлить игру, но не контролировать ее.

История из Библии: Иисус Навин, Елисей или любая история из Библии, герой которой переживает как хорошие, так и плохие времена.

Упражнение. Для выполнения этого задания историю из Библии нужно будет рассказывать после игры. Предоставьте детям различные предметы для домашнего обихода или те, которые люди могли взять с собой во время бегства, например много одежды для переодевания, сумки-мешки (следуйте мерам предосторожности, давая их маленьким детям), игрушечные телефоны, куклы-младенцы и т.п. Скажите детям, что они должны будут фантазировать, играя разные роли, а дети постарше могут придумать и сыграть сценку, используя эти предметы. Не направляйте ход постановки или сценки, но можно задавать уместные вопросы, например почему тот или иной персонаж сделал такой выбор, что могли чувствовать разные персонажи и т.д. Через какое-то время, когда дети поиграют, расскажите им выбранную для урока историю из Библии. Подчеркните, что Бог любит нас и в хорошие времена, и в плохие и что Он может помочь нам пережить плохие времена в нашей жизни.

История из Библии: Вавилонская башня, стены Иерихона, Неемия или любая история, в которой идет речь о строительстве или разрушении строений.

Упражнение. Дайте детям кубики и поручите построить город. Позвольте им строить и разрушать столько, сколько они хотят. Это поможет им высвободить сдерживаемый гнев, а также исследовать идеи и эмоции, связанные со строительством и разрушением, что часто происходит во время войны.

Взаимодействие с куклами

Кукольные представления могут помочь детям разобраться с переживаниями и эмоциями, связанными с войной. Само создание кукол также позволяет им дать волю своим мыслям и эмоциям в процессе творчества. Можно использовать и профессионально изготовленных кукол, но не предоставляйте детям дополнительных преимуществ за создание собственных.

Виды кукол

- **Куклы из бумажных пакетов.** Дети могут украсить пакеты всевозможными декоративными элементами. Чем разнообразнее эти элементы, тем большую креативность можно проявить при выполнении этого задания.
- **Куклы из носков.** Эти куклы изготавливают из... носков. Дети могут прикрепить к ним кусочки ткани или пряжи, пуговицы с помощью клея для ткани или просто пришить их к носку (примечание: маленьким детям нельзя давать в руки иголки).
- **Куклы на палочке.** Фигурки этих кукол рисуют на бумаге, раскрашивают и вырезают. Уже готовые куклы приклеивают на палочки, которые используют, чтобы двигать куклы.
- **Теневые куклы.** Эти куклы создаются в результате сплетения рук в разных позициях перед источником света, например фонариком – тогда

на стене появляется очертание, обычно напоминающее человека или животное.

Темы для кукольных спектаклей

Хотя дети должны писать собственные сценарии к кукольным спектаклям, будет полезно задать им тему. При этом им нужно напомнить, что от них не требуется написание какой-то определенной истории по заданной теме. Подросткам также может быть интересно готовить кукольные спектакли для младших детей. Важно помнить, что цель этого задания – дать детям возможность безопасно поделиться своими мыслями и эмоциями. Поэтому нужно удерживаться от критики детских сценариев. Если спектакль будут смотреть другие люди и в сценарии имеется очевидная теологическая ошибка, можно предложить детям ознакомиться с некоторыми отрывками Писания, чтобы они удостоверились, что их сценарий точно передает библейские истины. Если представление будет показано тем, кто служит детям, содержание кукольного спектакля может стать отправной точкой важных разговоров с детьми, вовлеченными в спектакль.

Куклы можно будет использовать и более неформальным способом. В этом случае и ребенок, и взрослый, заботящийся о нем, изготовят свои куклы. Взрослый должен спросить ребенка, какого персонажа будет представлять кукла, которую он делает. Сама постановка происходит без сценария. Пусть диалог начнет ребенок. Затем взрослый должен отвечать ребенку через изготовленную им куклу, используя метод, о котором речь шла в данной книге. Такой метод напоминает беседу, но при этом у ребенка будет эмоциональный щит в виде куклы.

Вы можете предложить много разных тем для сценария; ниже перечислены некоторые из них для начала:

- эмоции,
- семья,
- друзья,
- дом,
- доверие Богу,
- благодарность,
- любовь,
- прощение,
- церковь.

Ведение дневника

Хотя многие дети считают ведение дневника полезным, лишь некоторым действительно нравится это занятие. Если в рамках вашего служения вы проводите репетиторство с элементами христианского учения для детей, то ведение дневника может быть одним из заданий на упражнение в письме. Некоторым

детям, ведущим дневники, бывает легко выразить свои мысли и эмоции на бумаге. Другим, чтобы делать записи в своих дневниках, могут помочь вопросы, предлагаемые учителем. Если детям не очень нравится писать, они могут записывать в дневник слова или фразы в ответ на вопросы или перечислять элементы по своему выбору и оформлять это в виде маркированного списка.

Предлагая вопросы или подсказки для ведения дневника, важно давать детям множество вариантов. Им будет легче вести дневник, если они смогут выбирать подсказку, которая на тот момент послужит им вдохновением. Также можно позволить детям отклонять подсказки или включать собственные идеи помимо заданных подсказок, поскольку цель этого упражнения – дать ребятам возможность и способ осмыслить свои переживания и эмоции.

Волонтеры, работающие с детьми, у которых уже есть опыт ведения личных дневников, должны уважать частную жизнь ребенка. Часто у детей, переживших войну, личные границы были нарушены, так что многие из них уже и не пытаются устанавливать границы, которые должны обеспечивать им безопасность. Предоставляя детям возможность выбирать, делиться ли своими записями и с кем, вы позволяете им установить границы для взаимодействия с другими людьми и в разных жизненных ситуациях.

Вопросы и подсказки для ведения дневника

- Опиши случай, имевший место в прошлом году, который оказал на тебя сильное влияние. Какие эмоции он у тебя вызвал? Какие перемены, на твой взгляд, произошли в тебе из-за того случая?
- Как ты мог измениться под влиянием пережитого во время войны опыта?
- Ты оптимист или пессимист? На основании чего ты можешь это определить?
- Что ты делаешь, чтобы почувствовать себя лучше, когда тебе грустно? А когда ты злишься?
- Каковы твои мечты о будущем?
- Опиши Бога.
- Как твоя вера определяет твои убеждения и решения, которые ты принимаешь в жизни?
- Если бы ты мог изменить что-то одно в этом мире, что бы это было? Как бы ты это изменил?
- Если бы ты мог вернуться в прошлое, что бы ты изменил? Как бы ты изменил это? Что в твоей жизни пошло бы по-другому?
- Если бы кто-то, ничего не знающий о христианстве, попросил тебя описать его, что бы ты сказал ему в ответ?
- Какой твой любимый стих или отрывок из Библии? Почему он тебе нравится?
- Какие у тебя есть вопросы о Боге, Библии или христианстве?

- Кому ты доверяешь? Как ты решаешь, кому можно доверять, а кому нет?
- Что значит быть эмоционально близким кому-то? Что значит любить кого-то? В твоей жизни есть такие люди?

Приложение 1

Признаки возможного жестокого обращения с ребенком

Хотя в разных странах приняты разные методы исправления плохого поведения детей, которые считаются допустимыми, тем не менее существуют общепринятые стандарты определения жестокого обращения с ребенком и пренебрежения его нуждами. Дети зачастую неохотно делятся тем, что происходит у них дома, с людьми, способными им помочь. Часто жестокое обращение и пренебрежение оставляют видимые следы, которые могут насторожить волонтеров и заставить подозревать, что ребенок подвергается жестокому обращению или пренебрежению. Эти признаки можно истолковать неверно, но, если есть подозрения о жестоком обращении с ребенком, местные власти должны об этом знать, чтобы провести необходимое расследование.

Дети часто могут травмироваться во время игры или в результате других вполне невинных событий. Обычно подозрения в жестоком обращении возникают, если у ребенка регулярно наблюдаются серьезные травмы или повреждения, которым нет правдоподобного объяснения; если ребенок скрывает эти повреждения и кажется испуганным, когда их обнаруживают, или если его поведение свидетельствует о том, что он живет в постоянном страхе. Во время войны может быть трудно разграничить повреждения, полученные в результате войны и вследствие жестокого обращения. Поскольку, как уже упоминалось, случаи жестокого обращения с детьми наиболее распространены среди родителей, принимавших участие в боевых действиях или переживших сильный стресс, любые подозрительные случаи должны быть расследованы местными экспертами. Вот признаки, которые должны насторожить:

- синяки;
- красные рубцы;
- ожоги;
- порезы;
- многочисленные или частые переломы;
- многочисленные серьезные травмы на разной стадии заживления (показывающие время между серьезными травмами);

- отпечатки на теле ребенка, свидетельствующие об избиении рукой, ремнем и т.п.;
- отметины на теле ребенка, свидетельствующие о том, что он был связан веревкой или другими предметами, ограничивающими движение;
- сильный голод (следует отметить, что бедность не считается признаком пренебрежения во многих странах. В данном случае имеется в виду голод из-за отказа в пище, когда она доступна или может быть доступна);
- совсем маленькие дети, оставленные дома без присмотра, особенно на длительное время;
- совсем маленькие дети, демонстрирующие поведение сексуального характера, о котором дети их возраста еще не имеют понятия;
- постоянное ношение грязной одежды или одежды не по сезону;
- серьезные проблемы со здоровьем или зубами, свидетельствующие об отсутствии лечения;
- ребенок кажется испуганным, когда нужно идти домой;
- ребенок пугается, когда к нему прикасаются;
- кровь на белье (не менструальная) или синяки и порывы в области гениталий;
- подавленность, низкая самооценка и другие расстройства психологического характера (нужно заметить, что эти признаки могут быть вызваны не только жестоким обращением и пренебрежением);
- побег из дома.

Приложение 2

Возможные дары или таланты у детей

Люди часто полагают, что детям Бог не дает таланты, которые можно использовать в служении Ему. Это далеко не так. Предлагаемые далее инструменты помогут вам определить дары, которыми Бог наделил разных детей, и то, как эти дары можно развить и использовать в служении Ему. Помогая пережившим войну детям выявлять, развивать и применять данные им Богом таланты, вы даете им видение цели и принадлежности к Божьему царству, что должно стать высшим приоритетом в вашем служении им.

Бог может дать множество талантов. Часто христиане считают, что дети не имеют даров от Бога, потому что они могут быть менее выраженными или необычными по сравнению с более очевидными талантами, например живописца или преподавателя. Ниже предложен перечень некоторых даров, которые ребенок может получить от Бога и использовать в служении Ему. При этом важно помнить, что даже Богом данные дары и таланты нужно развивать (включая и обучение), чтобы можно было полностью реализовать их. Итак, вот эти дары:

- способность сосредотачиваться,
- бухгалтерские способности,
- способность адаптироваться,
- спортивные способности,
- аудиовизуальные способности,
- авторемонт,
- анализ,
- художественные способности,
- умение задавать вопросы,
- строительство,
- компьютерное кодирование,
- кулинария,
- консультирование,
- рукоделие,
- работа по дереву,
- украшение,
- внимание к деталям,

- актерское мастерство,
- редактирование,
- эмоциональная отзывчивость,
- ободрение,
- энтузиазм,
- умение делиться своей верой,
- понимание моды,
- дизайн одежды,
- щедрость,
- приветливость и евангелизация,
- управление кадрами и умение распознавать таланты в людях,
- чувство юмора,
- воображение,
- высокий интеллект,
- жонглирование,
- умение слушать,
- маркетинг,
- математика,
- медицина,
- милосердие,
- музыкальные способности,
- умение налаживать отношения,
- организаторские способности,
- фотографирование,
- умение решать проблемы,
- публичные выступления,
- исследовательские способности,
- управление рисками,
- научные способности,
- самообладание,
- служение и помощь людям,
- работа в социальных сетях,
- управление хозяйством,
- обучение и преподавание,
- умение распределять время,
- набор текста,
- создание видео,
- писательское творчество.

Приложение 3

Методы управления гневом

Дети, пережившие войну, часто злятся по многим причинам. Уроки изучения Библии, молитвы и наставничество могут помочь большинству детей лучше справляться со своим гневом угодными Богу способами, не тая при этом обиды и не согрешая в своем гневе. В этой связи будет полезно изложить некоторые методы управления гневом, чтобы детям было легче проанализировать причины проявления гнева и исцелиться.

Возможно, детям придется какое-то время поэкспериментировать с различными методами, пока они не найдут те, которые лучше всего помогают им справиться со своим гневом. Предлагаемый перечень ни в коем случае не является исчерпывающим. У детей могут быть собственные креативные идеи, которые будут действеннее приведенных ниже. Некоторым детям понадобится сопровождение взрослых при использовании подобных методов в распространенных для их возраста сценариях развития ситуаций, чтобы они могли комфортно применять их в реальной жизни. Детей, которым все еще не удастся справиться со своим гневом даже после принятых мер, из-за чего ситуация усугубляется и в результате чего начинают страдать не только они сами, но и окружающие их люди или имущество, нужно направлять к специалистам. Вот перечень некоторых методов управления гневом:

- Не говори или не делай ничего, пока не сделаешь десять медленных глубоких вдохов и выдохов.
- Сразу же остановись и молча помолись Богу. Попроси Его помочь тебе взять себя в руки, прежде чем ты что-либо скажешь или сделаешь.
- Посчитай про себя до определенного числа, прежде чем что-то сказать или сделать. Чем сильнее твой гнев, тем больше должно быть это число.
- Определи степень (уровень) своего гнева по шкале от одного до пяти, где «один» означает, что тебя слегка побеспокоили, а «пять» – что ты вне себя от злости. Подумай, что могло тебя так разозлить? Заслуживает ли твоя эмоция такой оценки? После достаточной практики это должно помочь детям избегать слишком бурной реакции на мелкие раздражители.
- Если ты часто злишься, но бурно реагируешь только иногда, постарайся определить, что вызывает эту реакцию. Что общего во всех этих случаях?

Не забывай учитывать такие аспекты, как усталость, голод, гормональные изменения и т.п. Определив эти триггеры, ты можешь контролировать их, чтобы избежать бурной реакции на них.

- Обращай внимание на сигналы, которые посылает тебе твое тело, когда ты начинаешь злиться, например стискивание зубов или сжимание кулаков. Когда ты замечаешь, что твое тело начинает реагировать таким образом, возьми тайм-аут, чтобы успокоиться, прежде чем сказать или сделать что-то.
- Если ты чувствуешь, что постоянно злишься, попробуй упражнения, которые могут помочь тебе расслабиться, например пилатес, упражнения на растяжку и нерелигиозные или христианские виды йоги и боевых искусств.
- Если ты чувствуешь, что гнев производит в тебе избыток агрессии, попробуй заняться более активными видами спорта, например бегом, футболом и т.п.
- Попробуй сжимать в руке мячик-антистресс или эспандер.
- Прогуляйся в парке или отправься в поход на природу.
- Прочитай книгу, которая заставит тебя смеяться.
- Слепи что-нибудь из глины.
- Послушай успокаивающую музыку.
- Попробуй через скакалку или сыграть в любую игру, в которой нужно прыгать.
- Поговори со взрослым, которому доверяешь, о своих чувствах.
- Поиграй с мягкой игрушкой или домашним животным.
- Веди личный дневник, записывая или описывая в нем свои чувства.
- Сделай «коробку гнева» (можно сделать из картона или переделать из какого-нибудь контейнера). Положи в коробку чистые листы бумаги и карандаш. Когда почувствуешь гнев, напиши на листе бумаги, что тебя разозлило. Помолись Богу о сложившейся ситуации и попроси Его помочь тебе перестать злиться. Затем, решив отпустить свой гнев, положи лист бумаги в коробку как символ своего доверия Богу в том, что Он все уладит.
- Используй технику «Стоп», прежде чем что-то сказать или сделать. Остановись – ничего не говори и не делай; подумай, на что ты действительно злишься и какие у тебя есть варианты в данной ситуации; помолись Богу, чтобы Он помог тебе выбрать наилучший вариант.

Библиография

- American Academy of Pediatrics. (2001). Media violence. *Pediatrics*, 108(5), 1222-1226.
- Anderson, Keely. "Puppet Creation: a Lost Art in Treating Child Trauma" (2019). *Expressive Therapies Capstone Thesis*. 136. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_thesis/136
- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A. P., & Tol, W. A. (2013). Interventions for children affected by war: an ecological perspective on psychosocial support and mental health care. *Harvard review of psychiatry*, 21(2), 70–91. <https://doi.org/10.1097/HRP.0b013e318283bf8f>
- Brennan, Dan. WebMD. "What is a Victim Mentality?" Published February 3, 2022 <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-a-victim-mentality>
- Chowdhury, Madhuleena. Positive Psychology. "The Neuroscience of Gratitude and How It Affects Anxiety & Grief." Accessed March 2022 <https://positivepsychology.com/neuroscience-of-gratitude/>
- Cots Online. "Trauma Informed Design". Accessed April 2022. https://cotsonline.org/wp-content/uploads/2018/04/Trauma-Informed-Design.BOD_.pdf
- Cove, E. (2005). Resilient Children: Literature Review and Evidence from the HOPE VI Panel Study—Final Report.
- Enlow, M. B., Devick, K. L., Brunst, K. J., Lipton, L. R., Coull, B. A., & Wright, R. J. (2017). Maternal Lifetime Trauma Exposure, Prenatal Cortisol, and Infant Negative Affectivity. *Infancy : The Official Journal of the International Society on Infant Studies*, 22(4), 492–513. <https://doi.org/10.1111/inf.12176>
- Focus on the Family, "Mindfulness: A Christian Approach" Accessed March 2022 <https://www.focusonthefamily.com/family-qa/mindfulness-a-christian-approach/>
- Gneezy, Uri, Stephan Meier, and Pedro Rey-Biel. (2011). "When and Why Incentives (Don't) Work to Modify Behavior." *Journal of Economic Perspectives*, 25 (4): 191-210. DOI: 10.1257/jep.25.4.191
- Harvard University Center on the Developing Child. "Resilience". Accessed April 2022. <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/resilience/>

- Holocaust Encyclopedia, "Liberation". Accessed March 2022. <https://encyclopedia.ushmm.org/content/en/article/liberation>
- International Institute for Peace through Tourism, "The Impact of War on Children". Accessed April 2022. <https://peacetourism.org/the-impact-of-war-on-children/>
- John Hopkins Medicine. "The Friend Who Keeps You Young." Accessed March 2022. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-friend-who-keeps-you-young>
- Kadir A, Shenoda S, Goldhagen J, et al. (2018). "The Effects of Armed Conflict on Children." *Pediatrics*.142(6):e20182586
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kletter, H., Rialon, R.A., Laor, N. *et al.* Helping Children Exposed to War and Violence: Perspectives from an International Work Group on Interventions for Youth and Families. *Child Youth Care Forum* 42, 371–388 (2013). <https://doi.org/10.1007/s10566-013-9203-4>
- Lane, Natalie, "Beyond Regression: An Investigation of Art Material Choice for Children with Trauma" (2019). *Expressive Therapies Capstone Theses*. 190.
https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/190
- Leclerc, Remi and McCarty, Brian. "War, Toys, Play to Heal: Priming Designers to Create Playthings Promoting Resilience in Children in War Zones" (2021)
- Morin, Amy. "How Much Should You Limit Kids' Screen Time and Electronics Use?" Published March 6, 2021 <https://www.verywellfamily.com/american-academy-pediatrics-screen-time-guidelines-1094883>
- Nash, P., Bartel, M., & Nash, S. (Eds.). (2019). *Paediatric Chaplaincy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Naureckas, June. Ed Improvement. "Music for Traumatized Children." Published August 6 2021. <https://www.edimprovement.org/post/music-therapy-traumatized-children>
- Newhouse, Leo. Harvard Health Publishing Harvard Medical School. "Is Crying Good For You?" Published March 1, 2021. <https://www.health.harvard.edu/blog/is-crying-good-for-you-2021030122020#:~:text=Researchers%20have%20established%20that%20crying,both%20physical%20and%20emotional%20pain.>
- Osterweis, M., Solomon, F., & Green, M. (1984). Bereavement during childhood and adolescence. In *Bereavement: Reactions, consequences, and care*. National Academies Press (US).
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3). <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>
- Pena, Madeline. Just Disciple. "Christian Meditation Vs. Mindfulness" Accessed April 2022. <https://justdisciple.com/meditation-mindfulness/>

- Puskar, K., Ren, D., Bernardo, L. M., Haley, T., & Stark, K. H. (2008). Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 31(2), 71–87. <https://doi.org/10.1080/01460860802023513>
- Raymond, A., & Raymond, S. (2000). *Children in War*. TV Books, L.L.C.
- Robbins, Jim. Yale Environment 360, "Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health" Accessed April 2022. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>
- Simon, J.C., & Gutsell, J.N. (2021). Recognizing Humanity: Dehumanization Predicts Neural Mirroring and Empathic Accuracy in Face-to-Face Interactions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16, 463–473.
- Sleep Foundation. "How much sleep do babies and kids need?" Published March 11, 2022. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-much-sleep-do-kids-need>
- Smith, Deborah. American Psychological Association. "Children in the Heat of War". (2001) Vol. 32 No. 8 pg 29 <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar>
- Snider, Leslie & Schafer, Alison & Ommeren, Mark. (2011). "Psychological First Aid: Guide for Field Workers (English)."
- Stock, Elisabeth. "Want Students to Remember What They Learn? Have Them Teach It." Published January 24, 2019. <https://www.edsurge.com/news/2019-01-24-want-students-to-remember-what-they-learn-have-them-teach-it>
- Tartakovsky, Margarita. Psych Central. "What Is Imagery Rehearsal Therapy (IRT)?" Published May 20, 2021. <https://psychcentral.com/blog/a-brief-guide-to-imagery-rehearsal-therapy-irt-for-nightmare-disorders-for-clinicians-and-patients>
- Terkeurst, L. (2020). *Forgiving What You Can't Forget*. Nelson Books.
- Utah Valley Pediatrics. Child Bribes vs. Rewards. Published March 14, 2019. <https://www.uvpediatrics.com/topics/bribes-vs-rewards/>
- Veenstra, Lotte, Iris K. Schneider & Sander L. Koole (2017) Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall, *Cognition and Emotion*, 31:7, 1361-1376, DOI: 10.1080/02699931.2016.1225003
- Williams, M. B., & Pojula, S. (2016). *The Ptsd Workbook: Simple, Effective Techniques for Overcoming Traumatic Stress Symptoms* (3rd ed.). New Harbinger Publications, Inc.

Релігійне видання

Робота з дітьми – дуже важливе і складне завдання церкви, а допомагати дітям, які пережили війну, – ще складніше і відповідальніше. Чи зможемо ми утвердити їх у вірі, щоб вони пронесли її через усе життя? Ця книга допоможе вам ефективно організувати допомогу таким дітям.

Тереза Віннетт
Допомога дітям, які пережили війну
(російською мовою)

Головний редактор	Олена Гіршман
Редактори	Олена Гіршман, Лариса Хоменко
Коректори	Веслава Міхіна Тетяна Холодова
Комп'ютерне верстання та макетування	Скотт Хейс

Підп. до друку _____. Формат _____
Папір офсетний
Ум. друк. арк. ____
Тираж _____ пр. Зам. № _____

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єкта видавничої справи Серія ДК № 5179 від 10.08.2016

Віддруковано

Эта книга – подарок Восточноевропейской миссии.
Она издана благодаря пожертвованиям верующих со всего мира.
Не для продажи.

www.eemukraine.org • www.eemeurope.org

Дети видят, слышат, чувствуют войну и реагируют на нее не так, как взрослые. У них нет навыков, знаний и жизненного опыта, чтобы осмыслить полученные травмы. Они не могут полностью осознать происшедшее, еще не умеют анализировать пережитое и порой вообще не догадываются, что пережили травму.

Детям нужна помощь заботливых взрослых, чтобы разобраться в своих первичных реакциях на травмирующие события и переработать их на каждом последующем этапе своего развития. Поэтому служение детям, пережившим войну, предполагает многолетний и самоотверженный труд.

Помощь детям в исцелении от тяжелого опыта войны – все еще новое поле деятельности. Данная книга призвана подготовить вас к оказанию безопасной помощи детям, особенно в тех районах, где наблюдается острая нехватка профессиональных консультантов, психологов и психиатров, а также в странах, где родители и опекуны детей, переживших травму, не доверяют специалистам в этой области.



ISBN 978-617-7400-67-6



9 786177 400676

RUCHWAR5