

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ВОЙНУ ВНУТРИ СЕБЯ: АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ПО РАБОТЕ С ПЕРЕСЕЛЕНЦАМИ «КНИГА О ВОЙНЕ»

## HOW TO SURVIVE THE WAR WITHIN YOURSELF: AUTHOR'S METHOD FOR WORKING WITH IMMIGRANTS "BOOK OF WAR"

*Плетка О. Т./ O. Pletka*

*Чаплінська Ю. С., к. психол. н./ U. Chaplinska, PhD*

Институт социальной и политической психологи НАПН Украины,  
г. Киев, Украина

События, происходящие в стране, обнажили множество вопросов, на которые специалисты не могут ответить ввиду отсутствия опыта работы с такой тематикой. Опыт, взятый из других стран, может помочь, но есть культуральные особенности влияния данных методик на конкретных людей в конкретных странах. Поэтому нужно выделить те особенности, которые помогут человеку примириться со своими чувствами и найти ресурс для дальнейшей жизни. Нами была разработана и апробирована методика работы с переживаниями, связанными с военными действиями и рассчитана на работу по интеграции травмирующего опыта людей, переживших военные действия, «Книга о войне».

Она позволяет обнажить эмоциональные блоки, возникшие в результате непереносимости переживаемых событий, интегрировать этот опыт и выстроить перспективу дальнейшей жизни. Методика мягко и экологично "погружает" человека в травмирующий опыт, позволяет найти в нем ресурсы и "перенести" их в настоящее.

*Цель:* диагностика и терапевтическая работа с людьми, пережившими шоковую травму боя или вынужденного переселения.

*Задачи:*

- диагностика психического и эмоционального состояния;
- «высвобождение» из «закрытой» двери травмы;
- принятие шокирующей ситуации;
- принятие своего спасения;
- выстраивание жизненной перспективы;
- поиск ресурсов для дальнейшей ЖИЗНИ.

*Материалы:* бумага А5, цветные карандаши, ручки

*Этапы работы:*

1. Создание доверительной атмосферы аудитории.

Если группа, то несколько упражнений на знакомство и снятие напряжения тревоги по поводу предстоящей работы.

2. Беседа о нынешнем эмоциональном состоянии.

Важно! Для актуализации ощущения «здесь и теперь», чтобы была возможность, находясь сейчас в безопасном месте, говорить о прошедших

событиях. Если клиент не в состоянии быть «здесь и сейчас», а находится в травме и в том времени, как бы подвиснув, то методику НЕ ПРИМЕНЯТЬ!

3. Рассказ специалиста о методике и предложение поработать с ней.

Если клиент не хочет или не в состоянии – не навязывать, отложить на более позднее время (т.е. по возможности обратиться к методике через несколько дней).

4. Пояснение инструкции в мягкой, заботливой форме.

Важно! Спросить, понятно ли как формируется книжка, способен(на) ли прописывать то, что рисует и что Вы рядом и можете ему(-й) дать поддержку и понимание его(-ё) состояния.

5. Создание творческого продукта – «Книги о войне».

*Инструкция:* Я буду задавать Вам вопросы, а Вы свои ответы отражайте, пожалуйста, в рисунках и описаниях на страницах своей будущей книги. Каждому вопросу посвятив одну страницу.

*Вопросы:*

*Детский вариант.*

1. Что ты знаешь о войне?
2. Что ты слышал о войне от других (мама, папа, бабушка, дедушка, учителя(воспитатели), друзья)?
3. Что ты чувствуешь, когда говоришь о войне?
4. Что нужно делать (или что ты делал), когда война приходит (пришла) в дом, и кто тебя этому научил?
5. Что будет, когда война закончится, и что будешь делать ты тогда?
6. Как повлияла война на твое представление (о себе, о своей семье и мире вообще (на последний вопрос отвечать на 3-х страницах)).

*Взрослый вариант. (первая страница – это создание обложки, делаем в конце работы)*

1. Что ты знаешь о войне?
2. Что ты чувствуешь, когда говоришь о войне?
3. Что нужно делать (или что ты делал), когда война приходит (пришла) в дом?
4. Что будет, когда война закончится, и что будешь делать ты тогда?
5. Как повлияла война на твое представление
  - о себе,
  - о своей семье и
  - мире вообще (на последний вопрос отвечать на 3-х страницах),
6. Создание обложки (как интеграция работы). Делаем обложку с названием, именем автора и его оформлением.

После работы над книгой наводится порядок на рабочем месте.

Важно! Для клиента порядок – это способ структурировать себя и свое состояние, это способ как бы показывает его(-ё) способность справляться с

собой, не быть беспомощным и бессильным. Дальнейшая работа в беспорядке невозможна, она будет нивелировать предыдущие этапы.

7. Беседа о впечатлениях от работы, и обратная связь об эмоциональном состоянии «сейчас» самих участников и клиентов.

Важно! О самой работе не рассказывать!, чтобы не получить дополнительную ретравматизацию участников группы или клиента.

В индивидуальной работе даем обратную связь о своем (психолога) впечатлении о работе с обязательным позитивным посылом, что справились с собой, с трудными болезненными темами и теперь Вы уверены, что с ним (-ей) будет все в порядке.

В групповой работе – участники демонстрируют обложку своей книжки и рассказывают о своих впечатлениях о себе (в процессе) и о своей работе вообще. Позитивный настрой дается всей группе вместе.

8. Подарок Книги психологу.

Важно! Ни в коем случае не оставлять работу на руках участников (возможна вторичная травматизация). Участники группы или клиент продумывают, каким образом они подарят книгу.

Важно! Подарок несет символическое значение отпуская травмирующей ситуации и снятие ответственности о своей реакции на шоковую травму, мы как бы перешагивая, идем дальше...

9. Благодарность психолога с признанием и принятие опыта другого. Важно продумать, каким образом Вы будете принимать подарок (например, с поклоном, с объятиями, с рукопожатием и т.п.).

Данная методика позволяет работать с сильнейшими переживаниями и острым травмирующим опытом в безопасном пространстве и может применяться как для взрослых, так и для детей.

**SUMMARY:** The authors describe the method – "Book of War" – for working with strong emotions connected with military operations, it's designed to work on the integration of traumatic experiences of people who have experienced it.