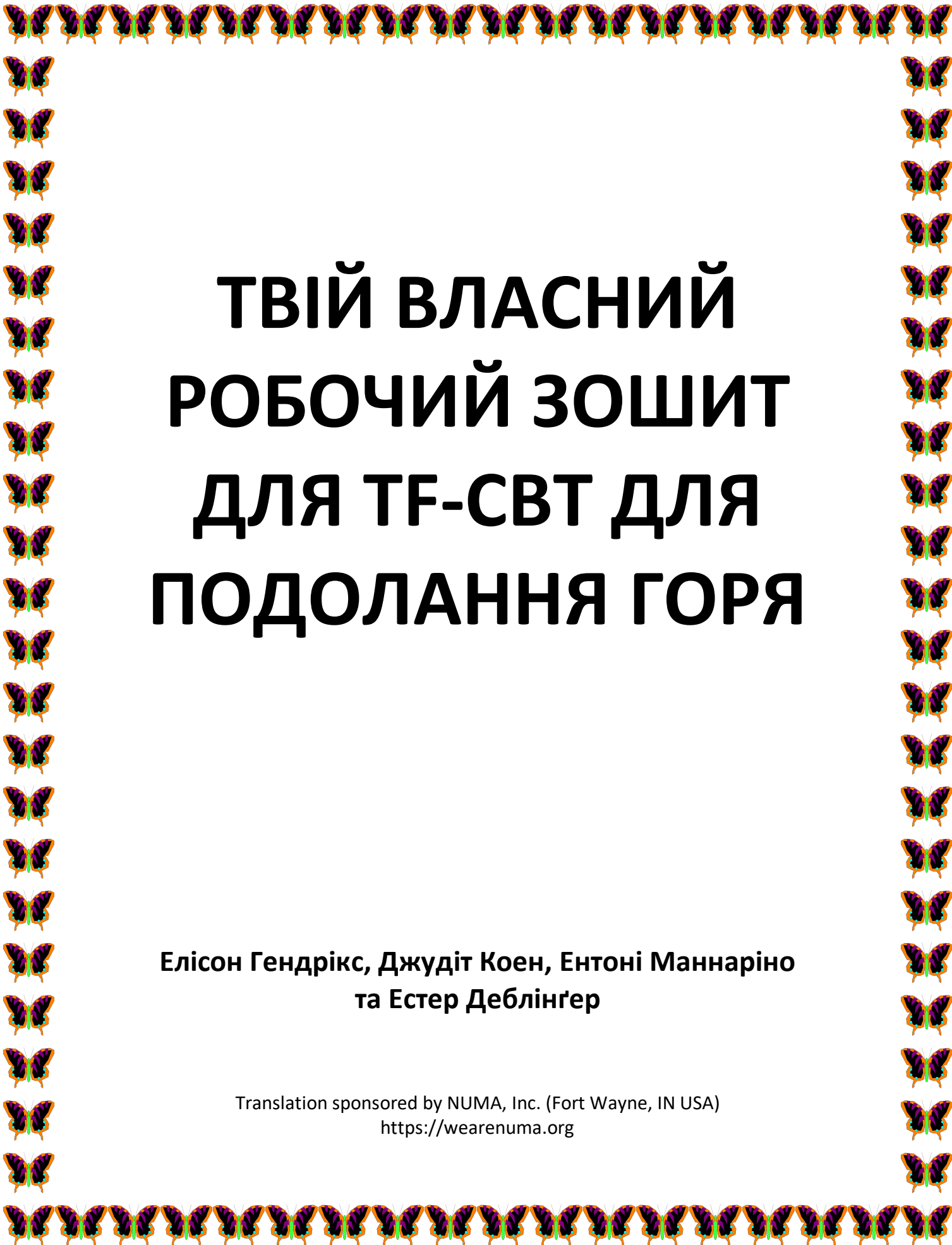


A decorative border of colorful butterflies (purple, orange, and green) frames the entire page. The butterflies are arranged in a repeating pattern along the top, bottom, and sides.

ТВІЙ ВЛАСНИЙ РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ ТФ-СВТ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ГОРЯ

**Елісон Гендрікс, Джудіт Коен, Ентоні Маннаріно
та Естер Деблінґер**

Translation sponsored by NUMA, Inc. (Fort Wayne, IN USA)
<https://wearenuma.org>

Твій власний робочий зошит TF-CBT для подолання горя

Вступ

Цей робочий зошит є супровідним матеріалом до посібника «Твій власний робочий зошит для TF-CBT» і призначений для дітей шкільного віку (5-12 років), які переживають травматичне горе в результаті смерті когось близького. У дітей можуть розвинутися реакції на травматичне горе, коли вони раптово втрачають дорогу людину в насильницький або несподіваний спосіб (або будь-який інший вид смерті, який дитина переживає як травматичний). Діти, які демонструють значні травматичні реакції у відповідь на втрату, отримають користь від проходження компонентів «ПРАКТИКА» когнітивно-поведінкової терапії для травми (Trauma-Focused Cognitive Behavioral Therapy, TF-CBT), щоб опрацювати травму смерті. Після розв'язання травматичного аспекту травми багато дітей продовжують проявляти такі реакції на горе, як сум, тривога, заглиблення в себе і (або) скарги на здоров'я. Щоб допомогти дітям пропрацювати горе, можна застосовувати включені в цей робочий зошит компоненти, спрямовані на горе.

Як і у випадку з робочим зошитом «Твій власний робочий зошит для TF-CBT», цей робочий зошит призначено для використання фахівцями з психічного здоров'я, які пройшли навчання когнітивно-поведінкової терапії для травми. Цей робочий зошит може застосовуватися як керівництво на підтримку реалізації компонентів, зосереджених на травмі, але не повинен бути єдиним ресурсом, що використовується під час лікування. На додаток до робочого зошита слід використовувати книжки, відео, ігри та інші втручання. Психотерапевту слід застосовувати клінічне судження і співпрацювати зі своїми клієнтами-дітьми, щоб вирішити, які вправи з робочого зошита використовувати.

Перед використанням цього робочого зошита психотерапевту слід переглянути III Розділ «Компоненти для подолання горя» 2-го видання «Лікування травми і травматичного горя у дітей і підлітків» [Treating Trauma and Traumatic Grief in Children and Adolescents (2nd Ed.)] за редакцією Cohen, Mannarino, and Deblinger (2017). У цьому робочому зошиті компоненти для подолання горя охоплено таким чином:

Психологічна просвіта про горе	Сторінки 3-7
Горювання втрати і розв'язання амбівалентних почуттів	Сторінки 8-10
Збереження позитивних спогадів	Сторінки 11-12
Нове визначення стосунків	Сторінки 14-15
Перевірка результатів лікування і завершення	Сторінки 16-19

Усі рекомендовані матеріали за посиланнями подані англійською мовою.

Автори хотіли б визнати та подякувати Робін Гудман, Керрі Епштейн і Мету Клієтермесу за їх цінний внесок у розробку цього робочого зошита.



Вступ. Що таке горе?



Горе — це сильна, іноді непереборна, емоція, яку люди переживають, коли вони втрачають когось важливого для них. Горе — нормальна реакція на втрату, і воно може змусити нас відчувати надзвичайний сум, особливо коли втрата стосується смерті когось, кого ми любимо. У цьому робочому зошиті ми дізнаємося все про горе і працюватимемо разом, щоб допомогти тобі горювати втрату особливої для тебе людини.



На що схоже твоє горе? Які б слова ти використав(-ла), щоб описати своє горе? Будь ласка, нижче намалюй картинку або напиши декілька слів (або вірш, або пісню), які б описали твоє горе.





Розмова про смерть

Смерть — це коли чиєсь тіло назавжди припиняє працювати. Це природна частина життя. Люди і тварини народжуються, проживають своє життя і з часом помирають. Може бути важко говорити про смерть. Проте розмова про смерть допомагає нам краще її зрозуміти і розібратися зі своїми почуттями.

Які в тебе є запитання щодо смерті? Які в тебе почуття щодо смерті? Ти можеш написати свої запитання і (або) почуття або намалювати картинку, яка показує, що ти відчуваєш. Ти також можеш розіграти свої почуття і подивитися, чи зможе твій психотерапевт вгадати, які почуття ти виражаєш.

Запитання

Почуття





Чому люди вмирають?

Є багато різних причин, чому люди вмирають. Ти і твій психотерапевт можете поговорити про те, що ти знаєш щодо того, що призвело до смерті твоєї особливої людини. Ти можеш написати про це або намалювати картинку нижче.





Прощання

Похорони, поминання та інші церемонії можуть допомогти нам попрощатися з померлою людиною. Ти можеш написати або намалювати будь-що, що ти чи твоя родина зробили, щоб попрощатися з вашою особливою людиною або що б ти хотів(-ла) зробити, щоб попрощатися.





Що відбувається після смерті?

У людей є різні думки і переконання щодо того, що відбувається, коли людина помирає. Як ти думаєш, що відбувається? Ти можеш записати це тут, намалювати картинку, зробити колаж або просто розказати своєму психотерапевту.





«За чим я сумую найбільше»



Ти можеш переживати сильні почуття, тому що ти сумуєш за речами, які ти робив(-ла) разом зі своєю особливою людиною, ти сумуєш за деякими її рисами, і ти сумуєш за речами, які вона робила для тебе. Ти можеш намалювати або скласти список речей, що стосуються твоєї особливої людини, яких тобі бракує найбільше.



Ти також можеш поговорити зі своїм психотерапевтом про речі, яких тобі бракуватиме в майбутньому, і що ти можеш зробити, щоб впоратися з цим.





«За чим я не сумую»



Ніхто не ідеальний. Можуть бути речі, пов'язані з твоєю особливою людиною, за якими ти не сумуєш, і (або) важкі почуття, які в тебе є (або могли бути в минулому) стосовно цієї людини. Ти можеш написати або намалювати будь-що, за чим ти не сумуєш стосовно твоєї особливої людини. Або ж ти і твій психотерапевт можете написати усі почуття, які в тебе є до твоєї особливої людини, на маленьких клаптиках паперу, згорнути їх і скласти у торбинку. Ти можеш трясти торбинку і говорити про свої почуття, які підстрибують усередині, і ти та твій психотерапевт можете попрацювати над навичками подолання будь-якого зі складних для тебе почуттів.





Що б мені хотілося сказати своїй особливій людині



Коли хтось помирає, може бути багато речей, які нам хотілося б їм сказати. Може бути дуже корисним написати усе, що тобі хотілося б висловити своїй особливій людині. Це може стосуватися твоїх почуттів до неї і речей, яких тобі бракуватиме і не бракуватиме. Ще варіант: удати, що твоя особлива людина сидить на пустому стільці, і розказати їй все, що хочеш їй сказати.



Що б тобі хотілося почути у відповідь від твоєї особливої людини? Ти можеш написати це у листі до себе від неї або просто розказати своєму психотерапевту, яку б відповідь тобі





Особливі спогади



Коли хтось особливий помирає, думати про особливі спогади з нею може допомогти нам почуватися краще. Які важливі спогади про особливу людину в тебе є, або які є важливі історії, які інші люди розповідали тобі про неї? Є багато різних способів поділитися цими спогадами. Ось деякі ідеї (або, можливо, у тебе і твого психотерапевта є інші ідеї щодо того, як тобі хотілося б поділитися щасливими спогадами).

1. Ти можеш написати ім'я твоєї особливої людини і написати важливий спогад для кожної з літер її імені.
2. Ти можеш створити книгу пам'яті, скриньку пам'яті або слайд-шоу з важливих спогадів, які ти розділяв(-ла) зі своєю особливою людиною. Можеш додати малюнки, фотографії, зображення й історії. Якщо хочеш, можеш попросити інших любимох людей додати картинки і (або) історії.
3. Ти можеш спланувати і провести поминальну службу, під час якої ти згадуватимеш особливі часи і віддаси данину своїй особливій людині.



«Я ніколи не забуду»



Коли ти сумуєш за своєю особливою людиною, може бути корисним подумати та уявити найбільш пам'ятні речі про неї. Сюди можуть належати:



- Особливі часи, які ми провели разом.
- Важлива річ, яку моя особлива людина дала мені.
- Важлива річ, якої моя особлива людина навчила мене.

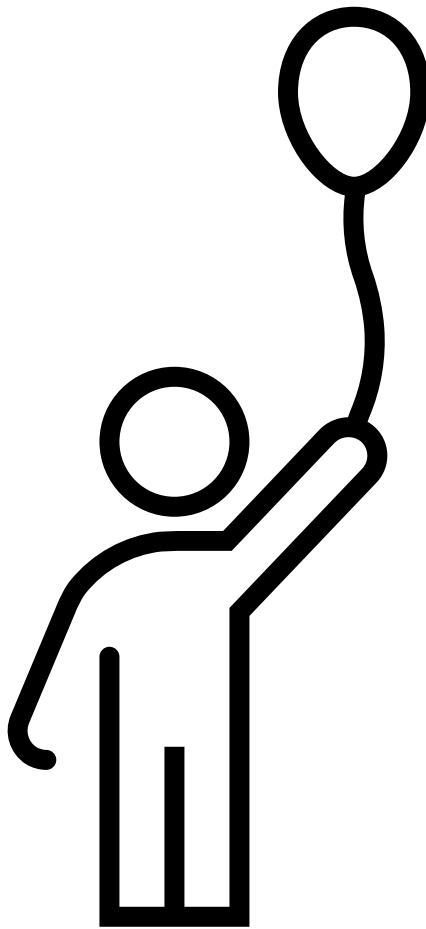


Можеш вибрати один із варіантів, щоб написати або намалювати про нього на вільному місці нижче.



Триматися та відпускати

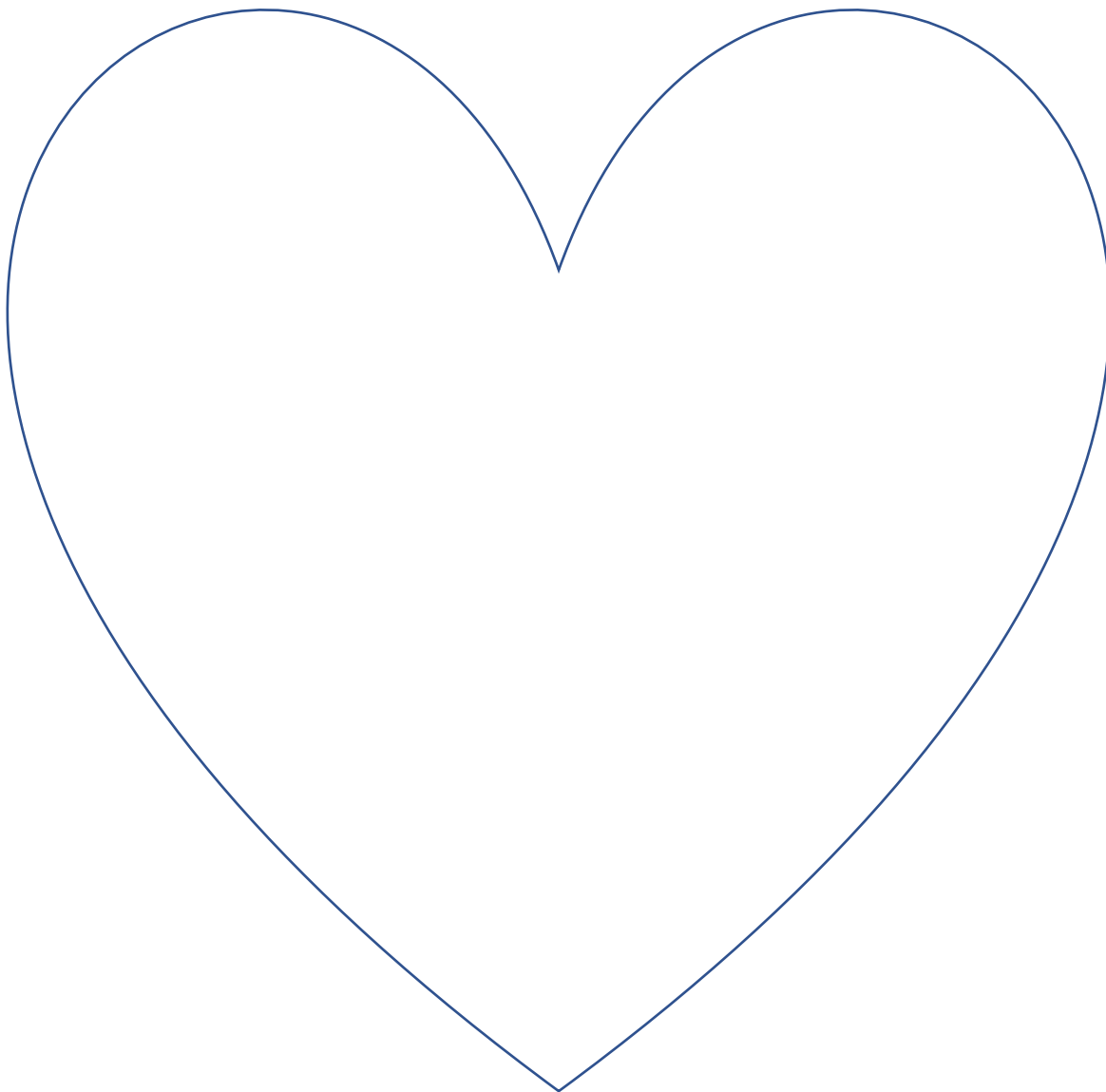
Уяви, що ти тримаєш у руці 3-5 кульок, прив'язаних до стрічок. Можеш додати більше кульок до тих, що ти вже тримаєш на малюнку нижче. А тепер можеш намалювати або написати у цих кульках усі речі від твоєї особливої людини, за які ти триматимешся. Сюди можуть належати хороші спогади, речі, яких вона тебе навчила або дала, і (або) як вона змушувала тебе почуватися. А зараз можеш намалювати або уявити 3-5 кульок, які літають у тебе над головою. На цих кульках можеш намалювати або написати, що було втрачено з того часу, як померла твоя особлива людина. Сюди можуть належати речі, які твоя особлива людина регулярно робила для тебе, або речі, які ви раніше робили разом.





Місце у твоєму серці

Твоя особлива людина завжди посідатиме особливе місце у твоєму серці. А ти знаєш, що твоє серце достатньо велике також і для багатьох інших особливих людей? Ти можеш намалювати велике серце нижче і написати імена усіх своїх особливих людей (включно з особливою людиною, що померла) всередині серця. Ти можеш поговорити зі своїм психотерапевтом про особливих людей у твоєму житті зараз і всі речі, які ти можеш із ними робити.





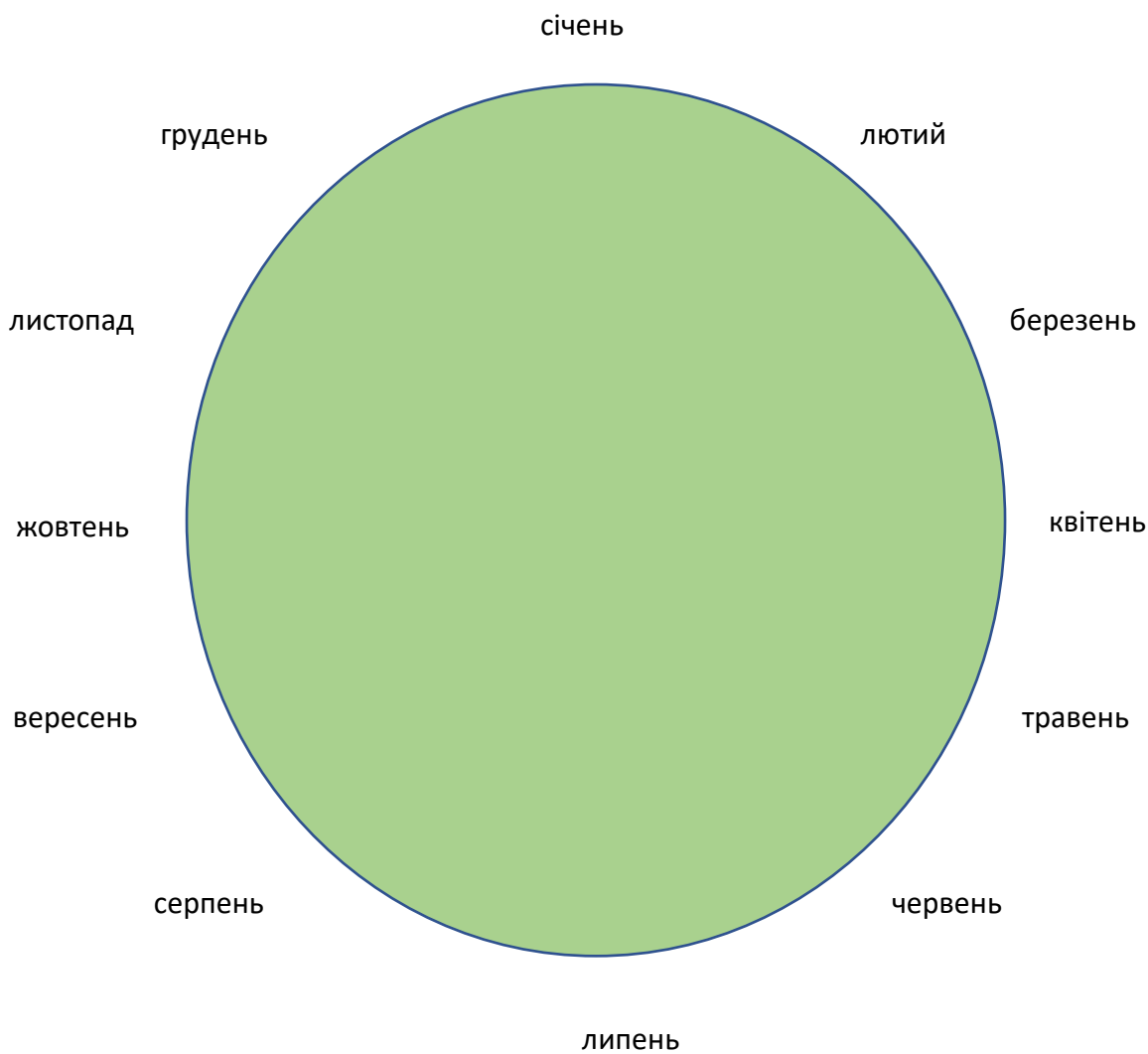
Подолання складних почуттів

У тебе в житті можуть бути часи, коли щось або хтось нагадає тобі про твою особливу людину. У такі часи спогади про твою особливу людину можуть дати тобі теплі почуття і допомогти тобі впоратися, якщо ти згадаєш про те, яке керівництво або підтримку, вона б тобі надала. Інколи досвід, який нагадає тобі про особливу людину, може змусити тебе почуватися сумним(-ою) або раптово засмученим(-ою). Які навички подолання ти міг (могла) би застосовувати, щоб впоратися зі складними почуттями, які ти, можливо, відчуєш, коли тобі нагадають про смерть твоєї особливої людини? Переліч або намалюй навички подолання, які ти міг (могла) б застосувати.



Коло життя

Коли хтось, кого ти любиш, помирає, то певні дні року можуть бути важкими (наприклад, свята, день народження цієї людини, роковини її смерті). Нижче є коло, на якому ти можеш написати будь-які дати, які можуть бути важкими для тебе.





Мій план подолання



Для кожної з дат у календарі, які можуть бути для тебе складними, напиши план того, що допоможе тобі впоратися. Твій психотерапевт та інші особливі люди можуть допомогти тобі.



Дата:

Що я можу зробити, щоб впоратися:



Що моя родина може зробити, щоб впоратися або підтримати мене:



Дата:

Що я можу зробити, щоб впоратися:



Що моя родина може зробити, щоб впоратися або підтримати мене:



Дата:

Що я можу зробити, щоб впоратися:



Що моя родина може зробити, щоб впоратися або підтримати мене:



Дата:

Що я можу зробити, щоб впоратися:



Що моя родина може зробити, щоб впоратися або підтримати мене:





Порада дітям щодо горя

Ти багато чому навчився(-лася) протягом терапії, а ще під час неї здобув(-ла) нову силу і навички. Вітаю! Спираючись на те, чому ти навчився(-лася), яку б пораду ти дав (дала) іншим дітям, які втратили когось, кого вони любили? Ти можеш написати пораду нижче або створити розсилку або відео, щоб допомогти іншим дітям, які горюють.



Прощання



Важливо знати, що горе — це процес, і почуття втрати можуть повернутися в будь-який момент твого життя. Важливо дозволити собі відчувати, говорити з кимось, кому довіряєш, і використовувати інші прекрасні навички подолання, яким ти навчився(-лася) під час терапії. У тебе може бути багато почуттів із приводу прощання зі своїм психотерапевтом. Ти можеш поговорити про ці почуття і (або) намалювати або написати їх тут.

Чудова робота над заповненням цього робочого зошита! Ти неймовірний(-а) і хоробрий(-а)!