

ТЫ НЕ ОДИН

Минск, 2009 г.

Начинается буря, но она не длится вечно.



Она приходит,

а потом уходит
далеко-далеко.



С нами тоже иногда происходит плохое.
Потом оно уходит, и происходит что-нибудь
хорошее.

Дождь не идет вечно, правда? Да.
Немного польет, а затем выглядывает
солнышко, и мы идем гулять.

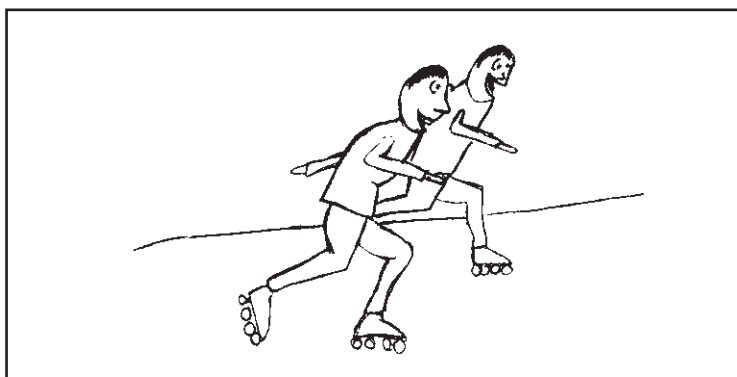
Знаешь, все меняется.

Иногда с нами происходят и хорошие вещи.

Мы идем на праздник, мы слышим смешные истории



или смотрим хороший фильм.



Или мы находим самого настоящего
хорошего друга.

Иногда новое и хорошее случается,
даже если в начале оно нас немножко пугает.

Иногда тот, кого мы знаем, очень счастлив,



а затем грустит.



Иногда случается что-то плохое,



и нам снятся плохие сны,
и мы грустим или злимся.

Иногда мы испытываем страх.

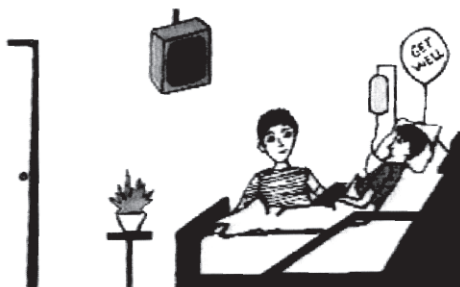


Иногда мы даже не знаем,
что же на самом деле
с нами произошло.



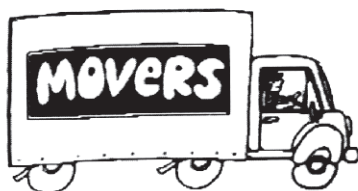
Это кажется странным и жутким.
Все что мы знаем, так это то,
что это нам очень не нравится.

Лучший друг Олега заболел и умер в больнице.



Олег очень тоскует о нем.

Самый лучший друг Джеми, с которым они очень долго дружили, переехал жить очень далеко. Он тоже тоскует о нем.

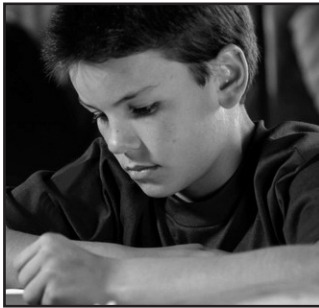


Бабушка Жанны умерла от рака. Жанна очень расстроена. Она очень много плачет.



Старшую сестру Светы убил плохой человек. Раньше Света много играла, а теперь она боится.

Папа Лизы погиб в аварии, которая произошла с его снегоходом. Лиза положила под подушку рисунок папы, который она нарисовала, потому что она очень тоскует о нем.



Мама Марка заживо сгорела в автомобиле, и он боится, что его папа тоже может умереть.

Дедушка Павла умер от сердечного приступа. Павел был с дедушкой, когда это произошло. Он думает, что все произошло из-за него.



Родители Толи больше не живут вместе. Они разводятся. Толя очень испугался, когда его папа ушел.



Папа Алисы ужасно с ней поступал: он бил ее. Его сейчас нет и он больше ее не бьет, но иногда ее мучают ночные кошмары, которые будят ее по ночам.

У Тани умер любимый котенок. Раньше она играла с ним в прятки. Она очень скучает по своему котенку.

Когда тот, кого ты знаешь,
даже если это твое любимое
домашнее животное, умирает
или оставляет тебя, тебе
становится больно и плохо.



Тебя охватывают разные
чувства и мысли,
прежде тебе не знакомые.

Тебе страшно даже
рассказать кому-нибудь то,
что ты чувствуешь.

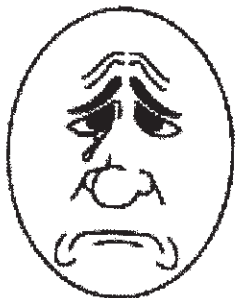
Тебе кажется,
что ты один такой
грустный и одинокий.

Но,
ТЫ НЕ ОДИН



С другими тоже происходили
похожие вещи.

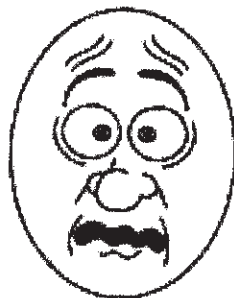
Эти чувства и грустные мысли называются горем.



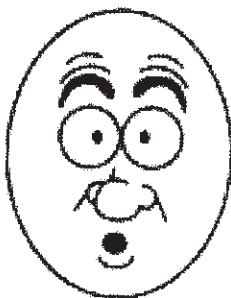
Ты плачешь.

Ты грустишь.

Ты злишься.



Иногда ты в замешательстве.



Иногда тебе кажется, что с твоим сознанием что-то происходит.

Но,

с твоим сознанием все в порядке.

Ты просто пытаешься выяснить, что означают все эти чувства и мысли.

Иногда то, что ты чувствуешь
больше чем горе.
Это травма.



ТРАВМА – это охватывающее чувство
беспомощности и безнадежности.

ТРАВМА

ЭТО

плач

ЗЛОСТЬ

ГРУСТЬ

растерянность

БОЛЬ

страх

Когда у тебя

ТРАВМА

тебе очень страшно.

Тебе так страшно, что ты не хочешь засыпать один. Ты хочешь спать там, где ты чувствуешь себя в безопасности.



Иногда, даже много времени спустя после того, как с тобой произошла травма, ты вскакиваешь, когда слышишь определенные звуки.

Иногда в школе в твоей памяти всплывают образы человека, который умер или ушел, и ты никак не можешь сосредоточиться на том, что говорит учитель, как бы сильно ты не старался.

Можно быть испуганным. Это нормально.

Ничего, если иногда ты вздрагиваешь от шума, который напоминает тебе о том, что произошло. Это нормально.

Ничего страшного в том, что в твоей памяти всплывают фотографии или образы человека, который умер. Это нормально.

ТЫ НЕ ОДИН...



... с другими детьми происходят такие же вещи, и их охватывают те же чувства. Такое происходит и со взрослыми.

ТРАВМА

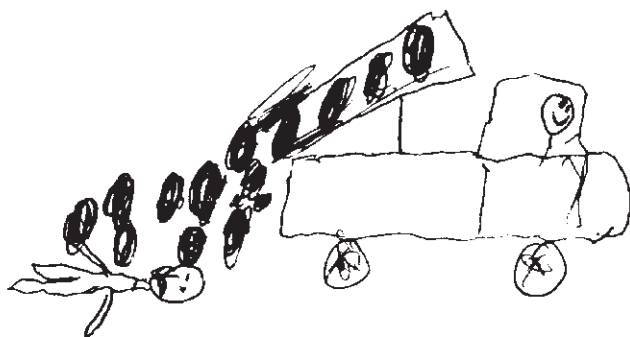
иногда вызывает чувство страха, и ты боишься засыпать, потому что тебя мучают ночные кошмары.

ТРАВМА

даже в течение дня вызывает чувство тревоги, ты боишься, что что-нибудь плохое может произойти с тобой и теми, кого ты любишь.

ТРАВМА

иногда заставляет тебя очень сильно злиться. Тебе хочется сделать что-нибудь ужасное с тем человеком, который это сделал.



Ночные кошмары, волнение, злость – все это естественно после травмы.

Иногда ты можешь даже подумать, что все произошло из-за тебя. Но это не так.

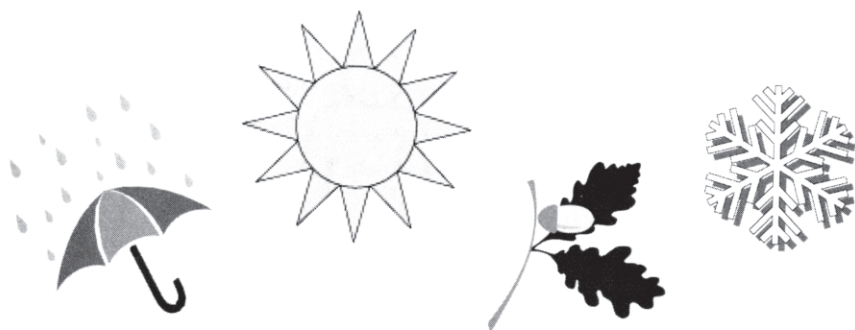


ТЫ НЕ ОДИН.

Другие дети, которые пережили травму, тоже думают об этом. У некоторых даже проявляются такие последствия как головная боль или боль в животе.

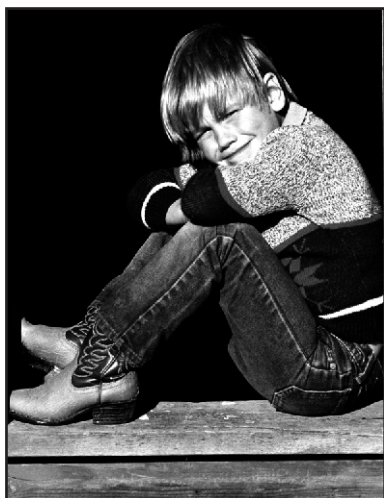
Это нормальные последствия, потому что то, что произошло, было в самом деле ужасно.

Горе и травма сразу не проходят.
Для этого нужно время.



Иногда чувства накатываются незаметно
и застают тебя врасплох. Они заставляют тебя
снова чувствовать боль.

Ты никогда не забудешь того, что произошло,



но по мере того, как ты
будешь переходить из
класса в класс, это не
будет тебя так сильно
пугать. Ты будешь играть,
заводить новых друзей
и много учиться.

Все будет так
потому что



В этой книге
дети рассказали
нам, что
каждый раз,

когда это происходило,
оно уже так не ранило
и не пугало.

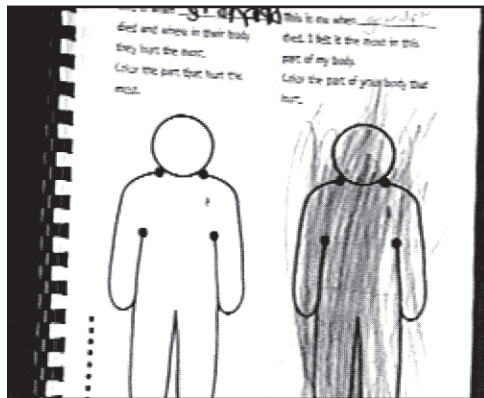


Они также рассказали нам,
что им очень помогли
беседы с психотерапевтом
или специалистом по
работе с травмой, который
много знает о травме и горе.

Со временем это стало небольшой
болью или небольшим испугом.



Специалист по травме попросит тебя нарисовать то, что произошло.



Он попросит тебя вспомнить то счастливое время, которое ты провел с тем человеком,



и попросит тебя попытаться сделать кое-что, то что поможет тебе меньше волноваться.

Всегда помни....

ТЫ
НЕ ОДИН



Ты опять будешь играть, петь, учиться,
заводить друзей и веселиться!