

## **МЕТОДИКА «ДЕРЕВО ЖИЗНИ» – СПОСОБ РАБОТЫ С ГРУППАМИ ДЕТЕЙ, ПЕРЕЖИВШИХ ТРАВМИРУЮЩУЮ СИТУАЦИЮ**

В настоящее время в мире происходят – глобальные потрясения, оказывающие негативное влияние на психику людей, особенно детей.

Сегодня в особом психолого-педагогическом внимании нуждаются обучающиеся – дети участников, ветеранов и погибших в зоне проведения СВО. Эти дети, зачастую испытывают дистресс из-за событий, происходящих в семье, на фоне общего повышенного эмоционального напряжения взрослых, а также, травматическое или посттравматическое стрессовое расстройство в результате ранения или гибели близкого человека.

Работа с этими категориями детей вызывает определенные трудности, так как разговор о пережитых событиях вызывает у них сильные эмоциональные реакции, от замирания до безудержного плача, протеста, агрессивных реакций, после которых их трудно стабилизировать и продолжать работу.

Методика «Дерево жизни» применяется в сообществах, переживших стихийные бедствия и вооруженные конфликты – в Австралии, Канаде, США, России, Палестине, Бангладеш и в других странах.

Методика «Дерево жизни» состоит из 4 частей (Ncazelo Ncube перевод Кутузовой Д., 2009):

1. Дерево жизни.
2. Лес жизни.
3. Когда приходит гроза.
4. Признание и подтверждение.

Цель первой и второй части – выявление скрытых, неосознаваемых частей личности ребенка, которые могут использоваться как ресурс и поддержка в «перепроявлении» травмирующего опыта. Цель третьей части – помочь в вербализации эмоций и чувств по поводу пережитого психотравмирующего опыта, а также выявление эффективных копинг- стратегий, помогающих справиться с ситуацией. Цель четвертой части – признание переживаний ребенка, по поводу произошедших событий, оказание психологической поддержки, интеграция полученного опыта в его текущую жизнь, создание позитивного «якоря» в виде полученных «документов», который можно использовать для актуализации благоприятного психоэмоционального состояния в эмоционально сложных ситуациях.

Методика проводится в групповом формате. Далее опишем подробнее проведение ее каждого этапа.

1. Дерево жизни.

Работа начинается с того, что ведущий обсуждает с детьми, какие они знают деревья, какие деревья бывают разные и какие у деревьев бывают особенности. Ведущий рисует на большом листе бумаги свое собственное дерево и объясняет, что каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья)

является «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем ребенок является и хотел бы быть (Ncazelo Ncube перевод Кутузовой Д., 2009).

Корни – это рассказ о том, откуда человек родом, кто его семья и близкие люди, кто учил его тому, что он знает, что окружало его дома т.д.

Ствол – его умения, которые помогают выживать и не сдаваться в тяжелых ситуациях, которых не было бы без корня дерева.

Ветви – это мечты, надежды и желания человека, история о том, как они возникли и с кем связаны; они растут из ствола.

Листья – это значимые для ребенка люди, как живые, так и те, кто уже не живет (Грин И., 2022). Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Ведущие могут спросить ребенка об этих значимых для него людях. Если ребенок, вспоминая об умершем, расстраивается, ведущий может задать ему следующие вопросы: Были ли моменты, когда вы с этим человеком были счастливы вместе? Чем этот человек замечателен? Был бы этот человек рад, если бы знал, что ты помнишь его именно таким? Эти вопросы побуждают рассказать о том, что для него важно в отношениях с умершим близким человеком. Это способ признать и почтить эти отношения. Тут ребенок может рассказать и о том, какие способы у него есть поддерживать значимость этих отношений, несмотря ни на что.

## 2. Лес жизни.

Затем все участники группы объединяют свои деревья в Лес жизни. Ведущий просит желающих рассказать о своем дереве. Как и деревья, все члены группы разные, непохожие друг на друга. Ведущий говорит о том, какие все деревья разные и красивые, какие у них крепкие корни, какие мощные ветви, сколько разных людей заботились и продолжают заботиться – родители, братья и сестры, бабушки и дедушки, другие родственники, соседи, священники, врачи и пр. Некоторые из этих людей умерли, но мы всегда с любовью вспоминаем о них и благодарны им за все то, что они для нас сделали. Отношения с этими людьми продолжают поддерживать нас.

### 3. Когда приходит гроза.

Две первых стадии упражнения позволяют создать для детей «безопасную территорию», стоя на которой, им будет комфортно и безопасно рассказывать о собственной жизни. После этого стоит задача создать условия, чтобы дети могли рассказать о травмирующих ситуациях в жизни, и признать последствия этих ситуаций, но без того, чтобы заново испытать страдание и ужас. Важно показать, что дети не виноваты в том, что с ними случилось. А важнее всего – вывести на первый план те навыки совладания, которые у детей уже есть.

Ведущий: «Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает? (Нет). Что может угрожать деревьям?» Дети называют разные угрозы. «Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается?» (Нет).

Этот разговор служит хорошей точкой входа в обсуждение опасностей в жизни людей. Ведущий говорит: «Мы сегодня сравнивали свою жизнь с вот этими прекрасными деревьями. Можем ли мы сказать, что жизням людей, детей, иногда тоже угрожает опасность, что им тоже может быть причинен вред?» (Да!) После этого дети перечисляют, какие это могут быть опасности. Когда в группе таким образом говорят о «детях вообще», и каждому ребенку не приходится выходить вперед и говорить: «меня изнасиловали» и пр., получается назвать и обсудить эти проблемы без чувства стыда и самообвинения, несмотря на то, можно предположить, что многие будут говорить о личном опыте или опыте близких. **Дети объединяются, чтобы назвать все то, что люди делают с теми, кто не может в силу разных обстоятельств защитить себя.**

После этого ведущий спрашивает: «Но виноваты ли дети в том, что с ними это случается?» И дети отвечают: «Нет!»

Ведущий снова возвращается к метафоре леса и говорит о том, что, когда приходит гроза и буря, все существа в лесу стремятся защититься и спастись. Деревья гнутся и держатся корнями и ветвями друг за друга. Ведущий

задает детям вопрос о том, что делают во время бури разные лесные звери и зверушки (зарываются в землю, убегают, прячутся, заботятся о маленьких и пр.). «А что делают дети, когда в их жизнь приходят бури и прочие опасности? Могут ли они что-то сделать? **Кто мне может рассказать, что могут делать в такой ситуации дети?**» Дети рассказывают и их способы совладания становятся яснее. **Они внимательно слушают друг друга, потому что это важное знание, которое когда-нибудь сможет пригодиться.**

Ведущий обсуждает с детьми следующие вопросы:

- Всегда ли бури присутствуют в нашей жизни? Бывает ли такое время, когда бури утихают и снова хорошая погода?
- Что делают зверушки в лесу, когда снова хорошая погода? А что делают дети? Что доставляет им радость? С кем дети рады проводить это время?

После этого, каждому из детей предлагается написать письмо живому близкому взрослому. В этом письме просится рассказать про «Дерево жизни», про то важное, что удалось вспомнить из предыдущего опыта, чему получилось научиться в этот день, поблагодарить за заботу и выразить надежду на то, что взрослый и дальше будет делать что-то хорошее для ребенка (Ncازelo Ncube перевод Кутузовой Д., 2009).

#### **4. Признание и подтверждение.**

В конце занятия необходимо напомнить о тех скрытых ресурсах и эффективных стратегиях, которые удалось выявить в ходе занятия. Заполнить заранее подготовленные красивые бланки грамот: «Грамота выдана \_\_\_\_\_, принявшему участие в программе «Дерево жизни», и подтверждает, что у него есть умения, желания, надежды и мечты, а также то, что (имена близких людей) внесли вклад в его жизнь» (Ncازelo Ncube перевод Кутузовой Д., 2009).

Адаптированный вариант данной методики успешно применялся в работе с подростками с вновь присоединенных территорий в июне-сентябре 2022 года в рамках проекта «Университетские смены» (Ковынева М.В., 2022).

Собственный опыт работы и опыт работы коллег с методикой «Дерево жизни» показывает, что она легко трансформируется для индивидуальной

работы, а также позволяет сделать вывод о том, что за счет сочетания арт – методов, нарративных практик, использования метафор, достаточно эффективна в работе с тяжелыми психотравмирующими переживаниями как детей, так и взрослых и может использоваться в работе педагога-психолога.

## Литература

1. Грин И. Как нарративная практика работает с группами. Примеры. «Дерево жизни» и еще три способа нарративной работы с сообществами. [Электронный ресурс] // Психодемия.ru psychodemia.ru 23.08.2022. URL: <https://psychodemia.ru/blog/how-narrative-practice-works-with-groups#tab2> (дата обращения: 10.01.2024)
2. Ковынева М.В. Как выстроить профилактику распространения деструктивных явлений среди детей из зоны боевых действий? [Электронный ресурс] // КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/> 2022. URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/kak-vystroit-profilaktiku-rasprostraneniya-destruktivnyh-yavleniy-sredi-detey-iz-zony-boevyh-deystviy> (дата обращения: 10.01.2024)
3. Ncازelo Ncube The Tree Of Life Project<https://dulwichcentre.com.au> / перевод Кутузова Д. Дерево жизни [Электронный ресурс] // О нарративной практике, терапии и работе с сообществами – по-русски <https://narrlibrus.wordpress.com> 2009. URL:<https://narrlibrus.wordpress.com/2009/01/18/tree-of-life/> (дата обращения: 10.01.2024)