

## **Дерево Жизни**

### **способ работы с группами детей, переживших травмирующую ситуацию**

*Разработан Нказело Нкубе (Зимбабве) и Дэвидом Денборо (Австралия)*

*Перевод (в сокращении) Дарьи Кутузовой*

Как можно помочь детям, пережившим тяжелую травматическую ситуацию, потерявшим дом и близких? Как говорить с ними так, чтобы они не провалились в пучину отчаяния, а, напротив, вспомнили бы о том, что для них важно в жизни, и о том, какие у них есть особые умения, помогающие им справляться? Помощь часто бывает связана с навязыванием культурных ценностей того, кто пытается помочь. Как организовать ситуацию так, чтобы дети почувствовали не оторванность от своей культуры, традиций, истории, семьи, а напротив, связь с ними, и в этом нашли бы для себя опору?

Методика «Дерево Жизни» была разработана для работы с детьми, осиротевшими в результате эпидемии СПИДа в Зимбабве и Южной Африке, и применяется в сообществах, переживших стихийные бедствия и вооруженные конфликты – в Австралии, Канаде, США, России, Палестине, Бангладеш и в других странах. Поводом для разработки этой методики стала очевидная неадекватность в данной конкретной ситуации разработок, предложенных международными гуманитарными организациями. Просьбы «рассказать о пережитом» вызывали у детей неуправляемые рыдания, и вывести их из этого состояния было чрезвычайно сложно. Встала задача создания безопасного контекста для восстановления контакта с предпочитаемой идентичностью.

Методика «Дерево Жизни» состоит из 4 частей:

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

Задача первых двух частей – выстроить «вторую историю» о жизни ребенка. Это история об особых умениях, способностях, надеждах и мечтах ребенка, и о том, как возникли и развивались эти умения, способности, надежды и мечты. Задача третьей части («Когда приходит гроза») – помочь ребенку выразить словами то, что ему довелось испытать, а также то, каким образом он справлялся с этими испытаниями. Задача четвертой части (в качестве признания и подтверждения складывается специальная песня, и все ее поют, а также дети получают грамоты, в которых отражены их особые умения, способности, надежды, мечты и способы преодолеть трудности) – в том, чтобы у детей остались яркие воспоминания и «документы», к которым можно будет впоследствии обращаться, чтобы получить поддержку в трудные минуты. Последняя часть упражнения помогает также установить связь со значимыми взрослыми.

Лучше всего эта методика работает с группами детей (впрочем, со взрослыми она также работает, но у взрослых, как всегда, больше скепсиса).

## **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. Далее ведущий говорит, что сегодня в работе очень пригодится все то, что дети знают о деревьях. (Тут можно попросить вспомнить или придумать стих или песню о деревьях.) Ведущий рисует на большом листе бумаги свое собственное дерево, и объясняет на своем примере, что каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды), а также поверхность почвы – является «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем ребенок является и хотел бы быть.

### ***Корни:***

Это опорная точка для того, чтобы дети рассказали, откуда они (из какой деревни или города); об истории своей семьи (что значит фамилия, кто кому родня и т.п.); о том, кто в жизни ребенка больше всего чему-то научил; о любимом занятии, любимой книге, песне или сказке.

### ***Поверхность земли:***

Как обычно проходит день, что ребенок делает в течение дня.

### ***Ствол:***

Особые умения – это могут быть умения, которые ребенок упомянул, описывая то, чему его учили, свои повседневные занятия – и умения, которые ребенок проявляет в больнице, в лагере беженцев, в новой школе или в реабилитационном центре, в зависимости от того, где проводится методика.

В дни, предшествующие проведению упражнения, сотрудники внимательно отмечают для себя, какие умения есть у детей. Это могут быть умения, связанные с физической ловкостью, умения заботы, доброты и пр. Во время работы с Деревом Жизни ведущие могут напомнить ребенку об этих умениях, помочь отметить их на стволе дерева. Ведущие могут задавать вопросы об истории этих умений: у кого ребенок научился этому и пр. Это тоже может быть отмечено на стволе дерева. В процессе рисования ствола детям часто вспоминается что-то важное и дорогое.

### ***Ветви:***

Это мечты, надежды и желания ребенка. Когда ребенок рисует ветви, ведущие могут спрашивать о том, как возникли эти мечты, надежды и желания, и как они связаны со значимыми для ребенка взрослыми. Можно спросить, как ребенку удалось сохранить эти мечты и надежды, и что помогало ему в этом.

### ***Листья:***

(дерево вечнозеленое, листья с него не отваливаются!)

Листья – это значимые для ребенка люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Ведущие могут расспросить 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 ребенка 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.

**Плоды:**

Это разнообразные дары, которые получил ребенок. В первую очередь – нематериальные: дары заботы, доброты, любви. Ведущие спрашивают:

- Как ты думаешь, почему этот человек одарил тебя этим?

- Что он ценил в тебе, почему ему захотелось проявить таким образом любовь, доброту, заботу?

- Как ты думаешь, что ты внес(ла) в жизнь этого человека?

Если ребенку трудно назвать какие-то дары, ведущий помогает, задавая вопросы о том, что уже обсуждалось в ходе упражнения.

Ведущий объясняет детям, что надо рисовать, рисуя при этом свое Дерево Жизни (по возможности плохо и криво, чтобы никто из детей не стеснялся собственного рисунка) и кратенько рассказывает свою историю. Потом просит поднять руку тех, кто хотел бы тоже нарисовать дерево. Важно, чтобы у детей было ощущение безопасности и возможности отказаться. Но, как правило, среди детей 5-12 лет мало кто отказывается. В подростковом возрасте девочки гораздо более настроены на выполнение этого упражнения, чем мальчики, и для мальчиков разработано другое упражнение, основанное на метафоре футбола и спортивной команды.

Когда дети заканчивают рисовать деревья, ведущий предлагает им приклеить рисунки к одной из стен комнаты. Получается целый лес прекрасных деревьев. Ведущий просит желающих рассказать о своем дереве. Это истории, связанные с чувством гордости, достоинства и благодарности, и рассказывать их гораздо приятнее, чем истории о страхе и боли. Так что кто-нибудь всегда вызывается, и даже с готовностью учит остальных своей любимой песне.

Когда ребенок рассказывает о своем дереве, ведущий расспрашивает его о надеждах, мечтах и желаниях, о том, как они возникли и как удавалось их сохранить, кто из близких людей не удивился и порадовался бы, узнав, что у ребенка такие мечты, надежды и желания.

Вот фрагмент разговора с Мэри, двенадцати лет, во время проведения «Дерева Жизни» в Соуэто в 2005 году:

*Интервьюер:*... Мэри, спасибо за то, что ты поделилась с нами своими мечтами и надеждами. Я узнал, что ты хочешь хорошо учиться и потом открыть свое дело. Ты в семье старшая, и ты хотела бы заботиться о младших, создать условия, чтобы они тоже жили счастливо. Ты еще сказала, что хотела бы выйти замуж и растить своих детей. Мне эти мечты и желания очень близки и симпатичны. Ты не могла бы рассказать, давно ли ты мечтаешь об этом, что привело тебя к этим мечтам и надеждам?

*Мэри (подумав):* Наша мама нам говорила, чтобы мы хорошо учились в школе, чтобы потом хорошо жить. Она умерла в декабре 2003 года, и до самого конца говорила нам, чтобы мы заботились друг о друге, поэтому я хочу заботиться о моих братьях, Энтони и Джошуа...

*Интервьюер:* То есть, можно сказать, что твои мечты и надежды связаны с тем, о чем мечтала для вас ваша мама?

*Мэри (подумав):* Я об этом так раньше не думала. Да, я хочу многого достичь в жизни. Мама была христианкой, она научила нас хорошему.

*Интервьюер:* Похоже, ты очень дорожишь тем, чему тебя научила мама. Это правда?

*Мэри:* Да, конечно, очень дорожу.

*Интервьюер:* Мэри, можно, я спрошу? Как тебе удается хранить эти мечты и надежды, чтобы они жили и сбывались?

*Мэри (подумав):* Мама вела дневник для нас, она там записывала свои мысли и желания. Иногда я беру этот дневник и читаю его вслух братьям, и это помогает нам помнить маму и то, что мы должны делать, чтобы жить счастливо. Некоторые люди говорят, я очень много думаю. Это мне помогает не забывать о том, что важно.

*Интервьюер:* Это ничего, что я тебя обо всем этом спрашиваю?

*Мэри:* Это здорово, потому что это заставляет задуматься о том, о чем я раньше не думала.

*Интервьюер:* Например?..

*Мэри:* Обо всех тех важных вещах, которым нас научила мама.

*Интервьюер:* Мэри, а кто еще из твоих родственников и друзей знает о твоих мечтах и надеждах?

*Мэри (хихикает и показывает на подружку, сидящую неподалеку):* Мэвис знает, потому что мы с ней много разговариваем.

*Интервьюер:* Мэри, каково тебе вот так рассказывать о своих мечтах и желаниях? Что это значит для тебя?

*Мэри:* Я от этого очень счастлива, потому что это дает мне возможность вспомнить маму, а каждый раз, когда я о ней думаю, я очень счастлива. Еще это помогает мне придерживаться того, чего я хочу в жизни. Иногда это бывает непросто, потому что бывают плохие друзья, которые пытаются научить плохому, и жизнь вообще бывает тяжелой. Так что помнить очень важно и хорошо.

(Дети слушали этот разговор очень внимательно, и прямо можно было почувствовать разные их размышления. После рассказа Мэри, другие дети тоже вызвались описать свои деревья.)

После этого ведущий предлагает детям подойти к рисункам и написать другим что-то хорошее, что они о них знают, какие-то добрые, ободряющие слова. Это создает оживленную, теплую атмосферу.

### **Лес Жизни**

Когда рисунки приклеены к стене, а добрые слова написаны, все садятся и некоторое время созерцают получившийся прекрасный лес, в котором столько разных красивых деревьев. 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.

После этого ведущий обсуждает с детьми, что у разных деревьев есть общего, а чем они отличаются, и как деревья в лесу защищают и поддерживают друг друга. От этого дальше просто перейти к тому, что общего у детей и ведущих. На этом этапе обсуждение идет, как правило, довольно легко и весело.

После окончания этого этапа упражнения делается небольшой перерыв (обед или чай).

### **Когда приходит гроза**

Две первых стадии упражнения создали для детей «безопасную территорию», стоя на которой, можно рассказывать о собственной жизни. И теперь 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.

Группа снова собирается вместе, чтобы продолжить разговор о лесе и деревьях. Ведущий говорит: «Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает?» («Нет!» – хором отвечают дети.) Ведущий спрашивает, что может угрожать деревьям, и дети называют разные угрозы: дерево может повалить ветер, его может поджечь молния (или злые люди), его может срубить человек, его может пожрать гниль или убить засуха, дерево может умереть от старости и т.д. и т.п. Ведущий спрашивает: «Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается?» («Нет!» – хором отвечают дети.)

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!» – отвечают дети) После этого дети перечисляют, какие это могут быть опасности. Дети в Соуэто перечислили: изнасилование; избиение; когда тебя выкидывают на улицу и оставляют на произвол судьбы; когда на детей кричат; когда им не дают еды; когда заставляют жить в картонных коробках; когда детей похищают, убивают и съедают; когда дети живут на улице; когда они принимают наркотики; когда им приходится торговать своим телом.

После этого довольно долго идет обсуждение того, как все эти опасности влияют на детей: дети говорят, как им от этого бывает грустно, больно и обидно, страшно. Дети говорили о смятении, которое им доводится испытывать.

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, что очевидно, что многие говорят о личном опыте. 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. – отвечают дети).

«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 с готовностью рассказывают, и их способы совладания становятся яснее. Они очень внимательно слушают друг друга, потому что это важное знание, которое когда-нибудь сможет пригодиться.

После этого 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?

Для обсуждения этих вопросов рекомендуется организовать малые группы по 4-5 человек.

После этого каждому из детей предлагается написать письмо живому близкому взрослому, от которого были получены дары заботы, и в этом письме рассказать про Дерево Жизни и про то, что важное удалось вспомнить и чему научиться в этот день, поблагодарить за заботу и выразить надежду на то, что взрослый и дальше будет делать что-то хорошее для ребенка.

### **Признание и подтверждение**

Пока один из ведущих обсуждает с детьми бури и их последствия, а также способы справиться с ними, другой ведущий (поэтому лучше, чтобы их было как минимум двое) начинает заполнять заранее подготовленные красивые бланки грамот: «Грамота выдана \_\_\_\_\_, принявшему участие в программе «Дерево Жизни», и подтверждает, что у \_\_\_\_\_ есть (вот такие) умения, желания, надежды и мечты, а также то, что (вот эти люди) внесли вот такой вклад в его жизнь».

Когда детям выдают грамоты, здорово бывает спеть специально сложенную к случаю песню, но если такой песни нет, то можно спросить детей, какую песню они все знают и хотели бы сейчас спеть.

По материалам, любезно предоставленным издательством [Dulwich Centre Publications](http://www.dulwichcentre.com.au),  
[www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au)