ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ВИДАВНИЧА СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»

ДІТИ ТА ВІЙНА:
навчання технік зцілення

Бюро перекладів deir.dp.ua, Ія Слабінська

Літературна та наукова редакція Олени Черненко, Мирослави Лемик та Катерини Явної

ВИДАННЯ ЗДІЙСНЕНО У ПАРТНЕРСТВІ З УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

ДІТИ ТА ВІЙНА:
Навчання технік зцілення

Патрік Сміт*
Етл Дирегров**
Уільям Юле*

***Інститут психіатрії, Лондон, Англія**
****Центр кризової психології, Берген, Норвегія**

Співавтори:
Лейла Гупта
Шон Перрен
Рольф Г'єстад

Дорогі колеги,

війна на Сході України стала для усіх нас великим викликом. Вона стала психотравмуючим фактором для багатьох осіб, і зокрема дітей, насамперед тих, що перебували чи досі перебувають безпосередньо у зоні бойових дій. І нам як фаховій спільноті необхідно знайти способи допомоги цим дітям – справитися з травмою війни. І вкрай важливо, щоби ці способи допомоги могли бути реалізовані у стислі терміни, щоб їх можна було застосовувати у груповому форматі, щоби вони були науковообгрунтовані та ефективні. Пропонована методика «Діти і війна: навчання технік зцілення» є власне таким ефективним підходом. Вона розроблена на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей, вона була реалізована у ряді країн, що були охоплені війною, і клінічні дослідження проведені щодо її застосування показали її ефективність. Ця методика є швидка у застосуванні, вона залучає як дітей, так і батьків, допомагаючи останнім стати надійним джерелом підтримки для дітей у подоланні стресу. Цю методику можна освоїти у стислі терміни – що є теж важливо, оскільки дозволяє підготувати у швидкі терміни в Україні психологів, що могли б застосувати її у допомозі дітям війни. Інститут психічного здоров`я Українського Католицького Університету спільно з Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії та за підтримки доктора Дениса Угрина з Королівського Коледжу Лондона організував навчання тренерів даної методики, залучивши до викладання провідних фахівців з Великобританії та Норвегії, зокрема професора Вільяма Юле та доктора Хелен Норвік. Отож, тепер ми маємо в багатьох містах України тренерів даної методики, які організовуватимуть відповідні навчання для інших фахівців. Детальнішу інформацію про можливість організувати навчання у вашому регіоні та контакти тренерів ви можете знайти на сайті Інституту психічного здоровя УКУ(www.ipz.ucu.edu.ua). Висловлюємо принагідно велику вдяність цих тренерам за участь у даному проекті, а також викладачам та розробникам даної методики, а також перекладачам-волонтерам з Бюро перекладів deir.dp.ua, Ії Слабінській та редакторам Олені Черненко, Катерині Явній, Мирославі Лемик, Любі Кіндратович та Фонду допомоги України і видавництву «Свічадо» за сприяння у організації волонтерів-перекладачів та редакторів.

Олег Романчук

директор Інституту психічного здоров`я УКУ

© Children and War Foundation, Bergen, Norway (1999 р., ред. 2002, 2012 рр.)
© Укр. переклад - Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014

ДІТИ ТА ВІЙНА
Навчання технік зцілення

Зміст

Вступ 7

Природна реакція на війну 7

Як користуватися посібником 8

Філософія 10

Деякі результати практичних досліджень 11

Питання до розгляду 12

РОЗДІЛ 1. ІНТРУЗІЇ 13

ЗАНЯТТЯ І 13

Принципи 13

1. Знайомство 13

2. Представлення групи 13

3. Реакції на стреси війни: нормалізація та роз'яснення 14

3А. Травматичні події 15

3Б. Нормалізація реакцій травматичного стресу 15

3В. Нагадування про травматичну подію 16

3Г. Лікування та профілактика 16

4. Вправа: Створення безпечного місця 16

5. Завершення заняття 17

ЗАНЯТТЯ ІІ 18

1. Техніки роботи в уяві 18

1А. Метод екрану 18

1Б. Техніка рук та дистанції 18

1В. Інші методи роботи з образами 19

2. Слухові, нюхові та кінестетичні техніки 19

2А. Слухові техніки 19

2Б. Нюхові техніки 20

2В. Кінестетичні техніки 21

3. Техніки подвійного фокусу уваги....21
4. Робота зі снами....23
5. Відволікання уваги....24
6. Надокучливі думки або хвилювання....24
7. Домашнє завдання....25
8. Завершення заняття....25
РОЗДІЛ 2: ЗБУДЛИВІСТЬ....26
ЗАНЯТТЯ III....26
Принципи....26
Цілі розділу....26
Матеріали....26
Робота в групі....26
1. Перевірка домашнього завдання....26
2. Представлення теми....26
3. Розслаблення м’язів....27
4. Контрольоване дихання....29
5. Керовані образи....30
6. Коупінг «я-твердження»....30
7. Використання термометру страху....31
8. Практика короткої релаксації та тренування навичок....31
9. Гігієна сну....31
10. Планування....32
11. Домашнє завдання....33
12. Завершення заняття....33
РОЗДІЛ 3: УНИКАННЯ....34
Заняття IV....34
Принципи....34
Цілі розділу:....34
Матеріали:....34
Групова діяльність:....34
1.Початок роботи....34

2. Перевірка домашніх завдань 34

3. Представлення уникання і експозиції 34

4. Груповий мозковий штурм травматичних нагадувань 35

5. Індивідуальний список нагадувань 36

6. Поняття градуйованої єкспозиції 36

7. Побудова індивідуальної ієрархії страху 37

8. Планування експозиції в реальному житті 38

9.Корисне і некорисне уникання 39

Заняття V 40

1. Експозиція до травматичних спогадів: малювання, листи і проговорювання 40

1A. Малювання 41

1B. Листи або записи 42

1C. Розмови 43

2. Зазираючи в майбутнє 43

3.Домашнє завдання 44

4.Закриття групи 44

Переживання втрати близьких людей 45

1. Дитячий розвиток та розуміння дітьми смерті 45
2. Допомога дітям пережити горе 47
3. Як дорослі можуть допомогти дитині 47
4. Вправи для дітей 49

Заняття для батьків 51

1. Нормалізація реакцій дітей 51
2. Способи батьківської допомоги дітям 52

2.1 обговорення та вислуховування 52

2.2 Щоденні справи та гра 54

2.3 Доторки та фізичний комфорт 55

3. Способи подолання власних проблем 55
4. Дитячі групи 55

5. Контроль результатів 58

Підготовка керівників груп 59

Таблиці 67

Таблиця 1: Травматичні події, які діти можуть зазнати під час війни 67

Таблиця 2: Загальні реакції дітей після війни 68

Таблиця 3: Симптоми посттравматичного стресу 69

Таблиця 4. Інтрузивні спогади та уникання: порочне коло 70

Таблиця 5. Щоденник для планування діяльності 70

Література 71

ДІТИ ТА ВІЙНА
Навчання технік зцілення

Вступ

Діти та жінки щоразу частіше стають жертвами сучасних воєнних конфліктів. У таких країнах, як Боснія, Руанда, Кувейт та Камбоджа цивільне населення, у тому числі діти, є мішенями для насилля. Позаяк характер війн змінюється, спеціалісти, що працюють із дітьми у країнах, де відбувається війна, намагаються знаходити нові шляхи допомоги. Наразі вважають, що швидше допомогти дитині упоратися зі стресами війни, то краще вона почуватиметься і зменшиться ризик виникнення проблем у майбутньому. Якщо у війну втягнуто все населення, часто першим завданням є якнайшвидше надати допомогу одразу великій кількості дітей.

Цей посібник та робочий зошит до нього розроблено спеціально, щоб допомогти вам у цьому. Ці матеріали є результатом багатьох років безпосереднього досвіду роботи з дітьми, що постраждали в результаті війни, а також з їхніми вчителями та опікунами в найрізноманітніших культурних середовищах. Посібник познайомить вас із практичними методами поетапного навчання дітей з метою прищеплення їм певних навичок, що допоможуть дітям позбутися психологічних проблем, які виникли внаслідок війни та насилля. У цьому вступі наведено короткий перелік типів природної та типової психологічної реакції дітей, що пережили війну. За цими типами посібник поділено на чотири розділи. Кожен із трьох перших розділів містить інструкції для проведення п'ятьох двогодинних навчальних занять із групою до 15 дітей віком від 8 років. На перших двох заняттях розглядаються інтрузивні думки та почуття: такі проблеми, як погані спогади, нічні жахіття та прокручування в пам'яті того, що трапилося. На третьому занятті розглядається дитяча активність, наприклад, неможливість розслабитися й зосередитися, та безсоння. На четвертому та п'ятому заняттях розглядається феномен уникання: дитячі страхи та труднощі зі сприйняттям усього, що нагадує про війну. Кожен розділ починається з переліку загальних принципів та ідей, на яких ґрунтуються пропоновані методики, а потім наводяться практичні інструкції та види робіт, які необхідно проводити зі своєю групою, а також домашні завдання для дітей. Четвертий розділ містить інформацію та методи психологічного втручання з метою допомоги дітям, що втратили близьких. У додатковому розділі є вказівки щодо паралельного проведення занять із групою батьків.

Треба усвідомлювати, що перед вами не посібник із лікування, а порадник, що допоможе уникнути потреби в лікуванні у майбутньому: діти, що пройдуть навчання за наведеною в посібнику методикою, ймовірно, не потребуватимуть спеціальної допомоги згодом. Цей «набір психологічного виживання» допоможе більшості дітей, проте тим, що особливо постраждали під час війни, все ж таки може знадобитися інша допомога. Тому в цьому посібнику містяться вказівки, що допоможуть виявити дітей, які потребують спеціального лікування.

Природна реакція на війну

Під час війни діти, як і дорослі, можуть не раз ставати жертвами різноманітних жахливих подій, що травмують психіку. Вони можуть ставати свідками артилерійських обстрілів та стрілянини, спостерігати руйнування рідного міста чи села, або навіть їхніх домівок. Діти можуть побачити поранених чи померлих, катування та вбивство, масову загибель людей. Діти можуть зазнавати тяжких втрат, бачити, як зазнають поранення чи помирають члени їхніх сімей та друзі. Діти самі можуть бути поранені. У деяких війнах дітей змушують ставати солдатами, і тоді вони на власні очі бачать жахливі сцени боїв.

Такий досвід може призвести до виникнення різноманітних психологічних проблем у дітей. Коли ми працювали з дітьми, що пережили війну, наприклад, у Руанді та Боснії, ми запитували вчителів, лікарів та батьків, як саме війна змінила їхніх дітей. Усі опитувані часто стверджували суттєві зміни. Діти ставали дратівливими, неспокійними та полохливими. Вони лякалися гучних звуків, а іноді навіть боялися виходити з дому. Дехто здавався замкнутим та депресивним, часто плакав та засмучувався через дрібниці. Такі діти не хотіли гратися та втрачали цікавість до того, що зазвичай робили. Деякі діти постійно проявляли занепокоєння та тривогу. Інші ставали більш дратівливими, схильними до різких приступів гніву чи роздратування. Вони були неспокійні, їм було важко зосередитися у школі. У деяких дітей виникали проблеми зі сном: вони прокидалися серед ночі із криками та розповідали, що бачили нічні жахіття про те, що вони пережили.

Коли ми запитували самих дітей про те, як вони почуваються, деякі казали, що потерпають від спогадів про ті жахливі сцени, які вони бачили чи пережили. Ці спогади мимовільно та виразно спливали в їхній пам'яті. Деякі діти почувалися так, ніби переживають ті події насправді ще і ще раз. Багато дітей боялися, що втрачають глузд і божеволіють. Багатьом дітям думки про минулі події спричиняли такий сум, що вони намагалися витіснити ці спогади та не хотіли ні говорити про пережите, ані повертатися в місця, які навіювали ці спогади. Більшість дітей також зазначали, що вони почуваються роздратованіше та неспокійніше, ніж перед війною. Деякі відчували, що втрачають контроль над собою та не знають, що їм робити.

Ви можете виявити деякі з цих труднощів у дітей, з якими вам доведеться працювати зараз. Тепер нам відомо від різних дослідників, які працювали у країнах з воєнними діями по всьому світі, що подібні типи реакції після переживання трагічних подій війни характерні для всіх дітей. Поняття, що об'єднує ці три типи симптомів – інтрузивні спогади, уникання думок і розмов про важку подію та фізіологічне перезбудження – називається «посттравматичним стресом». Реакції посттравматичного стресу є звичайним та природним явищем на отримання травми під час війни. І це стосується як дітей, так і дорослих.

Посттравматичний стрес є звичайним наслідком переживання жахливих та небезпечних для життя подій. Спогад про травматичну подію є настільки сильним, що він неконтрольовано проникає у свідомість. Природною реакцією на це є намагання виштовхнути цей спогад та уникати будь-яких нагадувань про нього. На жаль, це приносить лише тимчасове полегшення; у тривалій перспективі це навіть ускладнює проблему, позаяк пам'ять не здатна повністю опрацювати спогади. А тому вони продовжують повертатися, наприклад, у формі інтрузивних образів і нічних жахіть. Створюється замкнене коло, в якому спогади спричинюють ще більше уникання та навпаки. Водночас дитина може стати більш полохливою та тривожною. Якщо під час війни дитина зазнає впливу кількох травматичних подій, то можуть постати ще серйозніші проблеми. Відсутність допомоги згубно впливає на життя дитини вдома та у школі. Занепокоєння, полохливість, нічні жахіття, емоційне відчуження, постійний плач, дратівливість та труднощі із зосередженням можуть виникати на ґрунті посттравматичного стресу. Тому дуже важливо надати дітям допомогу якнайшвидше, аби уникнути тривалого перебування у стані стресу та прискорити відновлення.

Отже, в цьому посібнику ми зосередимося на дитячих посттравматичних реакціях. Посттравматичний стрес є далеко не єдиним наслідком війни для дітей, але це - одне з найпоширеніших, болісних та руйнівних явищ. У цьому посібнику кожен із трьох розділів присвячено одній групі симптомів: інтрузивним спогадам, уникнанню та фізіологічному перезбудженню. Мета занять - запобігти розвитку цих симптомів, щоб вони не перетворювалися на серйозне захворювання, а також допомогти тим дітям, які можуть відновитися самостійно, зробити це якнайшвидше.

Як користуватися посібником?

Цей посібник призначено для вчителів, соціальних працівників, педагогів, психологів, консультантів, громадських діячів та інших спеціалістів, що отримали підготовку та займаються проблемами постраждалих дітей. Керівниками групи мають бути двоє спеціалістів. Ці двоє керівників мають проводити упродовж п'яти тижнів по одному заняттю з тією ж самою групою дітей з метою забезпечення послідовності та формування довіри. Керівники мають пройти підготовку провадження цих груп (див. розділ «Підготовка керівників груп»). У цьому посібнику наведено дані за результатами досліджень, що мають стати основою для планування занять у групах. Окрім того, до посібника додається робочий зошит, який розробили наші колегами, що працювали в Туреччині з UNICEF після землетрусу 1999 р. Цей робочий зошит слугуватиме детальною інструкцією та довідником, а ще нагадуватиме вам методи, засвоєні під час підготовки.

Групові заняття розраховані на дітей віком від 8 років. Найкраще проводити ці заняття із групами, чисельністю не більше 15 дітей, але за певних обставин можна збирати й більші групи. Посібник не містить протоколів індивідуального лікування. Ці заняття є радше допоміжним профілактичним заходом. Інакше кажучи, навички, що їх здобудуть діти під час групових занять, допомагають їм подолати труднощі, а також готують до вирішення проблем, що можуть виникнути в майбутньому. Саме тому групові заняття призначено для всіх дітей, що пережили війну, а не лише для тих, хто зазнав прямої психологічної шкоди. Тож для участі в групах варто запрошувати всіх дітей у школі або в населеному пункті, в якому відбувалися воєнні дії. Позаяк у посібнику наведені профілактичні заходи, заняття варто провести якомога швидше.

Незважаючи на те, що заняття призначені для широкого вікового діапазону дітей, в одній групі мають перебувати діти приблизно одного віку та рівня розвитку. Групи зазвичай є змішаними – хлопчики й дівчата разом – якщо немає причин для розділення групи за статтю. Група має відвідувати усі заняття у тому ж самому складі. На відвідування занять потрібно отримати дозвіл батьків, але усіх дітей треба активно залучати до участі. Робота у групі передбачає певний рівень пізнавальної зрілості, тому ці заняття не підходять для дітей із труднощами в навчанні. Також деякі види робіт можуть не підходити для дітей, що зазнали сильної психологічної травми в результаті війни. Для них варто розглянути варіант індивідуального лікування.

Стиль спілкування на заняттях дуже важливий. Заняття є поєднанням освітньої роботи та інтерактивної практичної взаємодії у групі. Заняття не мають бути схожі на звичайні шкільні уроки. Ці групи також не є лікувальними, що потрібно для роботи зі складними емоційними реакціями. Натомість спілкування на заняттях має бути активним і заохочувати дітей до самодопомоги та взаємної підтримки. Характер спілкування у групі визначають керівники. Керівники можуть бути взірцем для дітей, виявляючи повагу та розуміння до інших, уважно слухаючи, засвідчуючи співчуття, створюючи оптимістичний настрій, заохочуючи активну взаємодію та формуючи віру у власні сили, уникаючи недооцінювання дитячих проблем, а у відповідних випадках вдаючись до гумору. Керівники мають бути готові вислухати дитячі розповіді про війну: дітям треба навчитися висловлювати те, що з ними сталося, не відчуваючи, що ними нехтують чи уникають їх. Не можна допускати емоційного перевантаження дітей.

Розділ про реакції горя можна опрацьовувати по-різному, залежно від обставин, що склалися в цій місцевості. Ви можете запропонувати певні коригуючі ідеї дітям, що втратили близьких. У деяких випадках рекомендується створювати окрему групу для дітей, що зазнали найважчих утрат, або використовувати ідеї, наведені в цьому розділі, для організації роботи у шкільному класі, або ж залучати таких дітей до батьківської групи, щоб батьки могли допомогти своїм дітям. Ми розробили посібник для роботи з дітьми, що горюють за померлими (www.childrenandwar.org).

Окремим важливим завданням є організація паралельних батьківських груп. Оскільки передбачені у цьому посібнику заняття є лише коротким допоміжним профілактичним курсом, а не комплексним лікуванням, дуже важливо, щоб діти практикувалися у здобутих навичках і поза заняттями. Батьки відіграють вирішальну роль у цьому, тож метою занять із батьками є допомога в покращенні середовища для відновлення дитини.

Керівники груп повинні мати досвід використання наведених у цьому посібнику методів. Готуючись до занять із дітьми (з метою повторення матеріалу), рекомендується перечитувати цей посібник. Керівники повинні разом планувати завдання та розподіляти між собою задачі до початку занять. Перечитайте посібник знову, на цей раз разом зі своїм колегою, та потренуйтеся в процесі читання.

Філософія

Коли розпочинається війна чи стається катастрофа, жертвами подекуди опиняються тисячі дітей. Вони на деякий час можуть бути розлучені зі своїми родинами, їхні будинки та школи можуть бути зруйновані. Звісно ж, нагальним завданням для громади є створення безпечного притулку, відновлення шкіл та інших елементів соціальної інфраструктури. Отож ми припускаємо, що певні навчальні заклади відновлені та що вони є оптимальними місцями для проведення занять згідно з цією програмою.

Ми також припускаємо, що може бути дуже мало дитячих психологів та психіатрів, готових надати психологічну допомогу дітям, які постраждали від катастрофи чи війни. Ті, хто все ж таки залишився, мають виявити у своєму оточенні інших людей, здатних провести заняття за психологічно-освітньою програмою. Місцеві спеціалісти можуть брати участь у масштабних програмах разом із представниками організацій ООН, таких як UNICEF або UNHCR та/або з неурядовими організаціями. Перш ніж розпочати практику за цим посібником, ми радимо підготуватися протягом щонайменше двох днів. В ідеалі один із керівників груп повинен мати більший досвід роботи з групами, і це можна забезпечити через деякий час, однак навіть після того, як цю умову буде виконано, керівники груп мають регулярно зустрічатися зі своїми кураторами для обміну досвідом та для уникання емоційного вигорання.

Через великий психологічний тиск, пов’язаний із задоволенням потреб дітей, що постраждали внаслідок війни чи катастрофи, ми рекомендуємо, щоб кожну групу вели двоє спеціалістів. За такої схеми керівники можуть розподіляти між собою задачі на кожному занятті: один веде заняття, а інший пильнує за реакцією дітей: спостерігає, чи вони зацікавлені, чи розуміють і чи не надто засмучуються. Також може статися так, що особа, яка викладає матеріал, може відволіктися від теми, виснажитися тощо. Це природно, бо керівники групи також працюють в умовах після катастрофи, яка зачепила їх також. Саме в такій ситуації другий керівник групи може долучитися і допомогти спокійно продовжити заняття.

Ми намагалися базувати свої пропозиції на найпереконливіших фактах, доступних на сьогодні. Цю програму ефективно практикували у багатьох ситуаціях (див. нижче), і ми врахували конструктивні відгуки для зміни та вдосконалення змісту і стилю викладення. Наприклад, спочатку ми припускали, що основну програму можна викласти за три зустрічі, але практичний досвід показав, що краще організувати п’ять занять. Запрошуємо всіх, хто скористається цим посібником, надсилати нам свої відгуки, позаяк це допоможе нам удосконалити його у майбутньому.

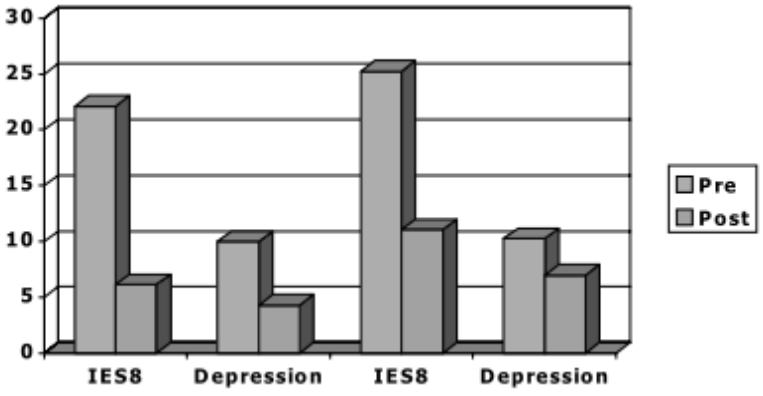
Ми зацікавлені в оцінюванні ефективності посібника. З цією метою розроблені опитувальники для визначення психологічного стану в дітей. Наполегливо радимо давати дітям заповнювати їх до початку програми та після її завершення. Це допоможе місцевим працівникам з’ясувати, ефективність програми та внести необхідні корективи. Запрошуємо вас надсилати нам копії опитувальників, заповнених перед та після занять, щоб ми також могли відкоригувати посібники з урахуванням цієї нової інформації.

Інформацію щодо тестів можна знайти за адресою: www.childrenandwar.org

Деякі результати практичних досліджень

Ми прагнемо видавати посібники лише після їхнього практичного випробування. Наші посібники успішно використовували під час роботи з дітьми, що постраждали від землетрусів у Туреччині та Греції у 1999 р. і в Ірані у 2004 р. В Афінах, Гіаннополоу (2000 р.), за цією програмою проводили заняття з двома малими групами дітей, що зазнали сильного стресу через землетрус. Керівники груп ніколи не практикували подібні методики раніше. Вони користувалися посібником, перекладеним грецькою, та проводили тестування дітей перед заняттями та після них. Результати наведено далі.

Результати тестування стану дітей, що постраждали внаслідок землетрусу в Греції (Гіаннополоу, 2000 р.)



Перша група Друга група

Як бачимо, після проведення занять у першій групі (показники ліворуч) спостерігалося значне зниження рівня травматичного стресу та депресії. Звісно, минув деякий час, і скептики можуть сказати, що стан дітей у будь-якому разі покращився б, і ці зміни відбулися не завдяки втручанню. Нехай так. Однак заняття з другою групою розпочалися на кілька тижнів пізніше. І діти з другої групи скаржилися на ще більший стрес, ніж учасники першої, тож час не допоміг їм подолати проблеми. Відразу після занять їхнє засмучення дуже суттєво зменшилося. Таким чином, регулярно та систематично оцінюючи стан дітей напередодні та після втручання, керівники груп мають змогу засвідчити не лише покращення стану дітей, а й те, що це сталося завдяки втручанню, а не тому що минув час.

Наші колеги в Туреччині за допомогою посібника провели заняття більш ніж з 300 дітьми та отримали аналогічні результати. Результати та опис досвіду використання цього посібника в різних країнах світу можна знайти на сайті www.childrenandwar.org

Після землетрусу в Бамі (Іран) у 2003 р. іранському керівнику відділу з охорони психічного здоров'я докторові Ясамі також довелося практикувати за цим посібником. Мало того, перед землетрусом група спеціалістів з охорони психічного здоров'я пройшла підготовку з використання посібника. Після землетрусу в Бамі вони навчили ще 400 психологів та психіатрів та 1380 вчителів користуватися посібником і практикували за його відредагованим варіантом у роботі з 42 500 людьми, що пережили цей землетрус, протягом перших 7 місяців після катастрофи. Вони перевіряли психологічний стан людей перед і після втручання та з'ясували, що заняття допомогли близько 85% дітей та підлітків. Ці результати ще не оприлюднено, але нещодавно було опубліковано інше дослідження досвіду використання посібника (Шуштари, Панагі та Могадам [Shooshtary, Panaghi & Moghadam], 2008 р.), яке також продемонструвало позитивні результати.

Результати та опис досвіду використання цього посібника в різних країнах світу можна знайти на сайті www.childrenandwar.org

В Східних країнах Квота, Палосаарі, Діаб та Пунамакі (2012) та Баррон, Абдулах та Сміт (2012) та Баррон і Абдулах (2013), продемонстрували застосування практик, що пропонується в даному посібнику, значно знижує симптоми депресії та посттравматичного стресу. Ознайомитися з цими даними ви можете на вебсайті Фундації «Діти та Війна», та завантажити статтю Юле, Дирегров, Раундален та Сміт (2013) безкоштовно з вебсайту Європейського Журналу Психотравматології.

Питання до розгляду

Ми розробили ці матеріали для забезпечення роботи з великою кількістю дітей. Вважаємо, що описані методики можуть допомогти дітям подолати будь-які типи стресу, а тому їх застосування може вважатися психолого-педагогічним процесом, корисним для всіх. Ми розуміємо, що не всі діти зазнають значної шкоди під час катастроф чи війни, але це є проблема для дуже багатьох дітей. Як і будь-який метод забезпечення здоров'я людей, цей метод має на меті роботу з усіма верствами населення заради зниження загального рівня стресу в конкретному суспільстві. Існує незначний ризик, що деяким дітям може зашкодити саме втручання. Якщо окремі діти у своїх групах розповідають про страшні спогади, це може опосередковано зашкодити тим, що зазнали менших психологічних травм. Керівники груп мають знати про існування такої можливості та намагатися регулювати ступінь докладності розповідей.

Тому деякі спеціалісти стверджують, що набір у групи має відбуватися не на основі здогадів чи враження, а за результатами тестування, бажано за допомогою батареї тестів на кшталт тих, що ми розробили, і що в групи мають потрапляти лише ті діти, що постраждали найбільше. Частково така пропозиція слушна, виходячи з присутніх ресурсів, але ми вважаємо, що всі діти мають отримати допомогу. Зрештою, сподіваємося, що оцінювальні дані допомагатимуть нам у прийнятті рішень, які дозволять допомогти якомога більшій кількості дітей найефективнішим та найдоцільнішим чином.

Ми розуміємо, що для вдосконалення посібників і способів викладення матеріалу потрібно набагато більше досліджень. І за допомогою відгуків ми зможемо виконати цю роботу.

РОЗДІЛ 1. ІНТРУЗІЇ

ЗАНЯТТЯ І

Принципи

Одним із особливо дискомфортних наслідків пережитої війни для дітей (та дорослих) є інтрузивні спогади, думки та відчуття. Ці спогади можуть виникати в будь-який час дня цілком несподівано або внаслідок дії певних факторів чи нагадувань з оточення людини. Вони можуть також з'являтися вночі у вигляді жахіть чи поганих снів. Позаяк ці спогади є надзвичайно реалістичними та страшними, вони можуть ставати нестерпними, і багато дітей бояться, що вони божеволіють чи втрачають глузд. Методи, описані в першому розділі, використовуються задля того, аби показати дітям, що така реакція є нормальною, і що вони не божеволіють, а також, щоб навчити дітей, як відновити контроль над своїми спогадами. Діти не зможуть забути ті жахливі речі, які вони бачили чи відчули на собі, але вони можуть навчитися згадувати без емоційного перевантаження та керувати своїми спогадами, а не залежати від них.

Цілі розділу

- знайомство дітей;
- опис цілей та структури групи;
- навчання та нормалізація звичних реакцій;
- освоєння способів керування інтрузивними думками та образами;
- практикування цих технік як домашнє завдання.

Матеріали

Якщо це можливо, варто підготувати до занять у групі наведені нижче матеріали. Усі зазначені в посібнику види робіт можна виконати, не маючи цих матеріалів, але вони можуть допомогти вам у роботі.

- фліпчарт і маркер;
- м'який м'яч або велика кругла подушка;
- папір для малювання та кольорові олівці;
- ароматичні трави чи олії.

1. Знайомство

Запропонуйте дітям сісти на підлогу, на ковдри або стільці, утворивши велике коло. Керівники групи також мають сісти у колі, але не поруч один з одним. Витратьте кілька хвилин на виконання одного з описаних далі завдань, щоб діти могли познайомитися та звикнути перебувати разом у групі.

Група може вибрати, яким чином вони бажають знайомитися. Керівники мають представити себе групі у той же спосіб.

- Діти розділяються на пари і ставлять один одному прості запитання (ім'я, улюблена їжа, улюблені ігри тощо); потім кожен представляє свого партнера решті дітей.
- Діти кидають один одному круглу подушку або м'яч. Хто ловить м'яча, має сказати своє ім'я та будь-які дві речі про себе.
- Кожна дитина заповнює коротку анкету із запитаннями біографічного характеру. Керівники групи зачитують анкети і група намагається вгадати, про кого йдеться.

2. Представлення групи

Після знайомства треба розповісти дітям, для чого зібралася група, і пояснити, що це перша з п'яти зустрічей. Дуже важливо безпосередньо сказати про те, що ви обговорюватимете війну і те, як вона вплинула на дітей. Також треба повідомити, що розмови можуть іноді бути важкими та сумними, але при цьому потрібно викликати в дітей відчуття надії та оптимізму щодо можливості вирішення їхніх проблем. Скажіть щось на кшталт такого:

Сьогодні ми з вами зустрілися, тому що хочемо пережити ті жахливі речі, що сталися з нами під час війни. Ми знаємо, що і дітям, і дорослим може бути важко жити зі спогадами про ті страшні речі, які вони бачили чи відчули на собі. Кожна людина постраждала від того, що вона побачила, але різні діти переживають по-різному, і немає правильного чи неправильного способу відчувати щось. Про війну говорити важко, і ви всі дуже хоробрі та відважні, бо прийшли на це заняття. Сьогодні ми

хочемо показати вам деякі способи та трюки, що допоможуть вам легше переживати спогади про те, що з вами сталося. Наша ідея полягає в тому, що ми можемо допомогти один одному покращити своє самопочуття.

Дуже *важливо* з самого початку встановити певні правила і, якщо це можливо, дозволити дітям самим встановити деякі з них.

Оскільки іноді ми будемо говорити про важкі речі, нам потрібні деякі правила, щоб почуватися комфортніше – пам'ятайте, що ми всі з вами заодно і працюватимемо разом, як одна команда.

Спробуйте скерувати групу *визначити наступні* необхідні правила, і якщо дітям це не вдасться, визначте їх самі. Якщо це можливо, запишіть їх так, щоб усі могли їх бачити і за потреби швидко знаходити надалі:

- *Довіра;*
- *Взаємоповага;*
- *Ніхто не зобов'язаний говорити, але всі мають слухати один одного;*
- *Спілкуватися у своєму власному темпі;*
- *Говорити лише про себе, а не про інших;*
- *Вислуховувати розповідь до кінця;*
- *Не перебивати інших;*
- *Прийти на всі п'ять зустрічей.*

3. Реакції на стреси війни: нормалізація та роз'яснення

Перш ніж розпочати вивчення конкретних методів, діти мають зрозуміти дещо про реакцію на сильний стрес. Цей розділ має потрійну мету: надати *роз'яснення* про відомі реакції на стрес, пов'язаний із війною, так щоб проблеми дітей стали виглядати предметними і таким, що надаються до вирішення; *нормалізувати* реакції дітей таким чином, щоб вони не почувалися самотніми та божевільними; *зблизити* дітей у групі, заохочуючи їх розповідати всім свої історії про війну. Цей метод роз'яснення та нормалізації стане у пригоді не лише у цьому розділі, а й у розділах про уникання та збудженість, де він служитиме загальною відправною точкою. Спочатку один із керівників групи наводить приклад з іншою дитиною, щоб дітям було не так страшно розпочати свою власну розповідь. Однак намагайтеся уникати зайвих повчань у цій частині. Просіть, щоб протягом вашої розповіді діти висловлювали свої зауваження та ставили запитання, тому що одним із завдань цього прийому є змусити дітей ототожнити себе з дитиною, про яку ви розповідаєте. Адаптуйте розповідь на свій розсуд відповідно до того, що сталося у вашій громаді, але обов'язково додайте до неї опис певної травматичної події, симптомів у всіх трьох категоріях (див. Вступ), а також нагадування або фактори, що викликають спогади.

Тепер, коли ми всі познайомилися і встановили певні правила, можемо почати говорити про свої власні погані спогади та спробувати навчитися краще їх контролювати. Але спочатку я хочу розповісти вам про одного маленького хлопчика і про те, що з ним трапилося. Ви його не знаєте, але деякі події та переживання можуть здатися вам знайомі.

Коли почалася війна, Михайлику було приблизно стільки ж років, скільки і вам. Він жив вдома з мамою та трьома сестричками, а його старший брат і батько були в армії. Одного разу, коли він ішов до школи, по вулиці проїхала велика вантажівка та зупинилася просто біля нього. З неї вийшло багато солдатів, які кричали та голосно стріляли у повітря. Четверо солдатів підбігли до двох старих людей, що сиділи біля дороги. Вони схопили їх і потягли до вантажівки. Михайлик думав, що солдати затягнуть їх усередину. Але вони змусили їх підвестися і двоє солдат кілька разів вистрелили їм у живіт. Люди впали на землю, і Михайлик побачив, як тече їхня кров і почув, як вони жахливо кричать. Вантажівка швидко поїхала. Михайлик, плачучи, побіг додому, а пізніше дізнався, що ті люди померли.

Наступні кілька днів він відчував сильний страх. Михайлик не хотів відходити від мами і не міг навіть думати про те, щоб повернутися на те місце, де застрелили людей, тож хлопчик перестав ходити до школи. Йому не подобалося думати про те, що він побачив, бо тоді Михайлик дуже дратувався, починав боятися та плакати. Він не хотів говорити про це ні з ким, бо це його дуже засмучувало. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калататися, і ті застрелені люди знову поставали в його голові. Це було так, неначе він знову повертався на те місце, йому згадувалося, як виглядала кров, що витікала з животів убитих, і йому навіть здавалося, що він чує запах від пострілів. Він страшенно злякався, коли трапився той випадок, і відчував, що втрачає глузд, бо нічого не міг зробити, щоб позбутися тих жахливих картин у своїй голові. Йому почали снитися погані сни, у яких він знову й знову бачив сцену вбивства, і щоразу він ще більше засмучувався через вигляд крові. Це тривало кілька тижнів. Михайлик не міг перебувати поблизу місця, де стався той випадок, і він навідріз відмовлявся

розмовляти про нього, бо це було занадто страшно. Страшні картинки продовжували повертатися до нього і вдень, і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокійним, а коли чув постріли, звук машини чи вантажівки, що наближаються, чи інші гучні звуки, здригався всім тілом.

Спробуйте за допомогою історії про Михайлика заохотити дітей розповісти про те, що трапилося з ними. Якщо хтось із дітей перериває розповідь, щоб сказати, що він був у схожій ситуації, або що таке трапилося з його знайомим (не з числа тих, що у групі), дайте йому змогу висловитися. Запитайте інших дітей, чи було в них щось подібне. Особливо заохочуйте розповіді про щось особисте чи те, про що важко говорити. Якщо жодна дитина нічого не схоче додати, скажіть щось на кшталт:

Реакція Михайлика на вбивство, яке він бачив, притаманна багатьом людям. Насправді, більшість дітей, побачивши якісь жахливі події, мають такі ж проблеми, які були в Михайлика. Такі реакції є нормальними, і вони називаються «Реакції посттравматичного стресу». Спершу давайте подумаємо, що саме може спричинити такі реакції.

3А. Травматичні події

Почніть складати список травматичних подій, про які розповідатимуть вам учасники групи. Записуйте їх на плакатному папері.

Як ви гадаєте, що може викликати погані спогади? Про що погане згадуєте ви?

Заохочуйте групу до розповідей про власний досвід, не розпитуючи на цьому етапі про деталі та про реакцію на подію. На основі списку, складеного разом з групою, продемонструйте дітям, що саме є характерним для травматичних подій: вони є раптові, напружені, становлять загрозу для життя, призводять до поранення, тягнуть за собою загибель близьких людей, здійснюють сильний вплив на органи чуття . Візуальні образи, запахи, звуки – вони перебільшені та жахливі, викликають почуття страху та безпорадності.

У мирний час (до війни) зазвичай із дітьми такі речі не трапляються. На жаль, через війну травматичні події стаються занадто часто, і більшість із нас їх так чи так переживають. Травматичні події є особливими, оскільки ми знаємо, що вони зазвичай викликають різноманітні реакції посттравматичного стресу та погані спогади, про які ми дізналися з історії про Михайлика.

3Б. Нормалізація реакцій травматичного стресу

Дуже важливо, щоб діти почули, що подібні реакції на травматичні події є звичайними, нормальними, що вони можуть бути в кожного та називаються «реакції посттравматичного стресу». Вже на цьому етапі важливо наголосити, що є дієві способи позбутися цієї проблеми. Не вдаючись до деталей щодо подій, які пережили діти, та їхніх теперішніх проблем, якщо це можливо, почніть складати список симптомів посттравматичного стресу на основі розповідей учасників групи. Поставте декілька відкритих запитань і візьміть деякі відповіді з історії про Михайлика за основу для складання загального переліку симптомів.

Чи були в когось із вас такі ж проблеми, як у Михайлика? Які саме спогади чи переживання ви маєте? Що відбувалося з вами після того, як ви пережили X *(зі списку травматичних подій)?*

Після складання загального списку симптомів скажіть щось на кшталт:

Подібні проблеми після травматичної події є цілком природними як для дітей, так і для дорослих. Побачивши щось жахливе, вам здається, нібито ви переживаєте це знову й знову, коли щось нагадує вам про побачене, хоча ви розумієте, що насправді нічого не відбувається. Ці відчуття дуже моторошні, тому діти намагаються уникати місць, що викликають погані спогади та почуття, і не хочуть думати та говорити про те, що трапилося, навіть зі своїми батьками. Якщо ви так почуваєтеся, це не означає, що ви божеволієте. Насправді, це означає, що ви такі, як і більшість інших дітей. Хоч як би ви намагалися позбутися спогадів, вони можуть повертатися – можливо, у ваших снах, або ж коли ви чуєте гучні звуки чи через інші речі, що нагадують вам про страшну подію.

3В. Нагадування про травматичну подію

Зробивши наведені вище роз'яснення, запитайте в дітей:

Що саме нагадує вам про важкі події?

Складіть загальний список факторів, що нагадують про травматичну подію. Знайдіть зв'язок між нагадуваннями у повсякденному житті, інтрузивними спогадами та негативними емоціями, що супроводжують ці спогади. Зазначте, що нагадувань дуже багато навколо нас і уникати їх усіх хтозна чи вдасться. Іноді здається, що інтрузивні спогади виникають нізвідки, і це може означати, що відчуття втрати контролю посилюється. Однак часто після прискіпливого аналізу виявляється, що нагадування все ж таки з'являлися, просто дитина не була здатна їх розпізнати. Вміння розпізнавати нагадування є важливим першим кроком для дітей, що бажають повернути відчуття контролю, і цю навичку діти будуть опановувати на заняттях.

3Г. Лікування та профілактика

Після того, як група обговорить травматичні події війни, реакції посттравматичного стресу та нагадування про травматичні події (а діти знатимуть, що такі реакції є природними та цілком нормальними), дітям треба почути, що вони можуть отримати допомогу.

> *Нехай як сильно ви намагалися відігнати спогад, він все одно повертається, коли ви бачите якесь нагадування, коли спите, а іноді він просто виникає нізвідки. Тож сьогодні ми з вами вивчимо кілька прийомів і способів, що допоможуть вам краще контролювати свої спогади. Ви не зможете забути те, що з вами сталося, але ви зможете самі вирішувати, коли про це згадати, і вам не буде так страшно через ці спогади. Ви зможете використовувати ці прийоми зараз, якщо маєте подібні проблеми, або в майбутньому, якщо ці проблеми виникнуть пізніше. Дуже важливо потренуватися застосовувати навички, які ви сьогодні засвоїте, щоб бути готовими впоратися з поганими спогадами, якщо вони з'являться в майбутньому.*

4. Вправа: Створення безпечного місця

Перш ніж почати працювати безпосередньо з інтрузивними спогадами, для дітей буде корисно потренуватися у створенні уявного безпечного місця. Це надасть їм можливість спробувати маніпулювати своєю уявою та використовувати зорові образи з користю та за власним бажанням. Окрім того, цей образ служить надійною опорою в уяві, до якої діти зможуть повертатися, коли їм треба буде звільнитися від сильних емоцій, що виникатимуть під час використання інших методів у подальшому. Це безпечний та веселий спосіб розпочати роботу із зоровими образами.

Якщо цю частину заняття ви проводите безпосередньо після описаного вище навчального розділу, запропонуйте дітям підвестися та походити або пострибати, чи потрусити руками й ногами, щоб трохи розім'ятися перед наступним етапом. Далі скажіть дітям знову сісти на підлогу, утворивши коло, та переконайтеся, що всі почуваються зручно.

> *Під час цієї першої вправи ми не будемо думати про погані спогади. Натомість ми спробуємо за допомогою нашої уяви створювати приємні (гарні/щасливі) образи та почуття.*
>
> *Я попрошу вас уявити собі місце чи ситуацію, в якій би ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути справжнє місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з вашого відпочинку, або місце, про яке ви чули, наприклад, з чиєїсь розповіді, або ж це може бути якесь вигадане місце, якого насправді не існує.*

Запропонуйте кілька доречних варіантів. Це може бути берег моря, село або будь-яка інша тиха місцина. Даючи дітям наведені нижче вказівки, стежте за групою, щоб зауважити, якщо в когось виникнуть труднощі: спроба розслаблення іноді може викликати появу небажаних образів. Давайте вказівки не поспішаючи, щоб у дітей був час зосередитися на своїй уяві. Змінюйте ці вказівки так, як вважаєте за потрібне, але обов'язково надайте групі достатньо часу для створення детального образу місця чи ситуації та не забувайте заохочувати їх використовувати усі види чуттєвих образів.

> *Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас? Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів. Уявіть, наче ви підходите й торкаєтеся цього предмета. Який він на доторк? Тепер погляньте далі. Що вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це ваше особливе місце, тож ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли ви перебуваєте там, то почуваєтеся спокійно та безтурботно. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походіть, зауважуючи все, що вас оточує. Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі?*

Які запахи ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи вашої улюбленої страви? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви почуваєтеся тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч із вами у вашому місці є хтось особливий для вас. [У дітей молодшого віку це може бути вигаданий персонаж чи мультяшний супергерой] *Він тут для того, щоб бути вашим приятелем та допомогти вам. Це хтось сильний та добрий. Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб доглядати за вами та допомогти. Уявіть, наче ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є вашим помічником, і вона дуже добре вміє залагоджувати проблеми.*

А тепер ще раз озирніться навколо у своїй уяві. Роздивіться усе дуже добре. Запам'ятайте, що це є вашим особливим місцем. І воно існуватиме завжди. Ви в будь-який момент можете уявити себе там, коли вам захочеться заспокоїтися та відчути себе безпечно й щасливо. Ваш помічник також завжди буде там, коли вам захочеться з ним поспілкуватися. А тепер приготуйтеся розплющити очі та залишити своє спеціальне місце. Ви зможете туди повернутися, коли захочете. Розплющивши очі, ви почуватиметеся спокійніше та щасливіше.

На завершення цієї вправи запитайте дітей, що вони собі уявили. Запитайте, як вони від того почуваються. Вкажіть на зв'язок між уявою та почуттями. Зазначте, що діти можуть контролювати те, що вони бачать у своїй уяві, а отже і те, що вони відчувають. Наголосіть на тому, що це весело і що діти можуть уявляти собі це місце щоразу, коли почуватимуться нещасними чи наляканими, і що це їм допоможе. Скажіть, що їм буде легше уявляти собі своє особливе місце, якщо вони будуть частіше це робити.

5. Завершення заняття.

Коли ви вже обговорили вправу створення безпечного місця, скажіть що група закінчує свою роботу на сьогодні. Похваліть дітей за те що вони прийшли, що важко попрацювали, що вони були мужніми коли обговорювали та думали про складні для них речі. Будьте уважними та похваліть кожну дитину за щось. Пройдіться навкало всіх учасників та запитайте що було їх улюбленою роботою в групі. Скажіть що всі разом ви ще зустрінитесь чотири рази і ще навчитесь більше трюків та вправ як долати та бути готовими до проблем. Нагадайте домашнє завдання у спосіб як веселу гру що слід виконувати до наступної зустрічі.
На цьому перше заняття завершується (див. допоміжний робочий зошит для домашнього завдання, яке полягає у вправлянні з уявляння безпечного місця).

ЗАНЯТТЯ II

1. Техніки роботи в уяві

Описані далі методи мають навчити дітей краще контролювати інтрузивні образи, які їх засмучують. Ми вже зазначали, що особливо дискомфортними для дитини найчастіше буває відчуття відсутності контролю, яке може виникати через інтрузивні образи. Описані методи призначені для подолання цього відчуття відсутності контролю. Вони допоможуть дітям відновити самоконтроль та впоратися з відчуттям безпорадності. Тому дуже важливим є стиль викладення матеріалу. Він має бути активним та обнадійливим, і не може применшувати чи заперечувати серйозність проблем дітей. І хоча на цьому занятті ви працюватимете безпосередньо з травматичними образами дітей, пам'ятайте, що це не індивідуальний сеанс лікування, тож заняття не має бути дуже тяжким для дітей. Треба забезпечити відчуття активної роботи над проблемою. Не всі методи однаково ефективні для всіх дітей. Кожну дитину у групі варто заохочувати випробувати кожен метод повною мірою та виявити, що для неї найкраще. Якщо певний метод для дитини не ефективний, це не її провина, і на цьому треба наголосити із самого початку.

Загальною метою цих методів є навчити дитину свідомо викликати в уяві інтрузивний образ, змінювати його за бажанням та вимикати. Можна змінювати такі характеристики зорових образів:

яскравість	контрастність	різкість
рух	відстань	деталізація
кольори	швидкість	місце
форма	тривалість	розмір
чіткість	положення	глибина

1.А. Метод екрану

Запропонуйте дітям уявити свої образи так, наче вони відображені на екрані телевізора чи в кіно, щоб можна було змінити зображення. Можна сказати ось так:

> *Далі ми з вами виконаємо кілька вправ, щоб ви навчилися змінювати образ травматичної події, який мимовільно постає у вашій свідомості. Для цього вам потрібно навмисно уявити цей образ і роздивитися його. Пам'ятайте, що лише ви керуєте своїми спогадами, і, якщо захочете, після цих вправ ви зможете повернутися в уяві до свого безпечного місця, щоб заспокоїтися.*
>
> *Нехай ваші очі будуть розплющені. Уявіть собі на стіні екран телевізора. Уявіть його дуже детально. А тепер спробуйте побачити на екрані зображення своєї травматичної події. Вийшло? Добре. Погляньте, ваше зображення кольорове чи чорно-біле? Чи ви можете змінити кольорове зображення на чорно-біле? Спробуйте і подивіться, що буде. Добре. Ваша картинка рухається, як у фільмі? Уявіть, що у вас є пульт, за допомогою якого можна зупинити кадр. Зробіть це. Знову запустіть. Спробуйте перемотати назад і подивіться, як події відбуваються у зворотному порядку. Вийшло? Добре. А тепер нехай зображення відтворюється вперед, але повільно; подивіться, чи можете ви прискорити рух зображення. Спробуйте знову змінити кольори. Уявіть, що зображення стає нечітким і розпливчастим, наче телевізор погано показує. Спробуйте змінити контрастність так, щоб зображення поступово зникло. Спробуйте ще щось зробити із зображенням. А тепер уявіть, що ви натискаєте кнопку «Вимкнути». Що сталося?*

Продовжуйте вправу протягом кількох хвилин, щоб діти змогли потренуватися змінювати різні аспекти зображення. Можна попросити дітей уявити, наче вони записують свою травматичну подію на відеомагнітофон, потім виймають касету і кладуть її до шафи чи шухлядки, де вони її зберігатимуть. Наприкінці варто попросити коротко розповісти, що відбулося. Будьте готові до того, що діти розповідатимуть про різні речі. Заохочуйте це, адже це може бути їхнім першим досвідом набуття контролю над своїми інтрузивними образами. Обов'язково спостерігайте за дітьми, щоб виявити тих, хто не відчув жодних змін. Скажіть, що це не їхня провина, але вони молодці, що старалися, і для них обов'язково підійдуть якісь інші методи.

1.Б. Техніка рук та дистанції

На цей раз замість проектування зображення на екран телевізора, необхідно відтворювати його на вашій долоні. Для цього можна змінити розташування дітей так, щоб вони бачили вашу руку, або, якщо ви бачите, що група досить успішно виконує завдання, можна розділити дітей на пари, щоб кожен проектував зображення на долоню свого партнера.

Чи можете ви уявити зображення того, що з вами сталося, перед собою? Як далеко від вас зображення? Чи можете ви віддалити зображення від себе, а поки воно рухається, робити його щоразу меншим та меншим? Чи можете ви віддалити його так далеко і зробити таким малим, щоб воно повністю зникло? Чи ви можете уявити, наче воно зникає?

А тепер пригадайте свою подію та уявіть, наче бачите її на моїй долоні. Вийшло? Дивіться, як зображення меншає й меншає, коли я відвожу свою руку назад. Чи воно меншає? Чи ви його ще бачите? [стисніть долоню в кулак і заховайте за спину]. *Воно зникло! Нумо спробуємо ще раз.*

1.В. Інші методи роботи з образами

Існує багато різновидів методів роботи з образами, і діти часто охоче погоджуються на них, спонтанно відчуваючи більший, а іноді навіть повний контроль над своїми інтрузивними образами.

Оправлення в рамку
Дітей просять намалювати свій образ та оправити його в рамку (таку саму, як фоторамка). Зображення в рамці можна переміщувати, також подалі від себе, перегортати. Зображення навіть можна викинути або розрізати на дрібні шматочки і розкидати їх довкола.

Позитивні контрзображення
На екрані або в рамці дитину просять намалювати позитивне зображення. Воно може бути накладене на інтрузивний образ, при цьому дитина уявлятиме, як позитивне зображення стає яскравішим та сильнішим, таким чином заслоняючи собою інтрузивний образ. Крім того, дитина може спочатку намалювати позитивне зображення на екрані і лише потім – інтрузивний образ невеликого розміру в куті екрану. Інтрузивний образ можна переміщувати з кутка в куток, а потім взагалі видалити, щоб залишилося лише позитивне зображення. Існує ще один спосіб застосування позитивних зображень, який називається протиставлення. Дитину просять згадати різний позитивний досвід зі свого життя. Це може бути смачна їжа, радісний момент, весела гра, тобто будь-що, що асоціюється з радістю та веселощами. Щоразу, коли в дитини виникає хороше та приємне почуття або почуття щастя, пов'язане з позитивним враженням, вона має натискати на одну й ту ж точку на своєму тілі, наприклад, на пучку свого середнього пальця. Таким чином, ця точка поступово асоціюється з приємним відчуттям. Тож коли дитина налякана або реагує на якусь подію, що нагадує їй про катастрофу, натискання на цю точку одразу викликає добре відчуття, яке може протидіяти неприємній реакції (джерело: Паунович, 2003; адаптовапно).

Приховування образу
Інтрузивний образ оправляють у рамку або друкують на папері та ховають під килимом чи важким каменем, або в шафу. Дітей просять уявити, що інтрузивний образ записано на відеокасету, яку потім зачинили в сейфі.

Уявні помічники
Як і в кінці вправи зі створення безпечного місця діти можутьзастосувати уявного помічника до своїх інтрузивних спогадів. Помічник може змінити зміст інтрузивного образу або його дію чи результат.

Вимкнення
Як в екранних методах, коли телевізор можна вимкнути або в ручному методі, коли зображення можна приховати в кулаці, або в методі рамок, коли зображення в рамці можна викинути, корисно заохочувати дитину наприкінці роботи видаляти («вимикати») свої спогади. Це може надати реальне відчуття контролю.

2. Слухові, нюхові та кінестетичні техніки

Візуальні образи є найпоширенішим видом інтрузивного переживання явищ, яке трапляється після травматичних воєнних подій. Для боротьби з некерованим інтрузивним повторним відчуттям звуків (наприклад, криків чи обстрілів), запахів (палаючого тіла чи пороху), а також тілесних відчуттів (наприклад, відчуття, що тебе закопують в землі або відкидає після вибуху) можуть бути корисні такі групові заходи, подібні до описаних вище технік роботи в уяві.

2.А. Слухові техніки

Слухове переживання трапляється відносно рідко. Але слухові тригери або нагадування про травматичну подію дуже поширені: наприклад, діти можуть бачити ретроспективні кадри обстрілу, почувши, як захлопують двері. Отож на цьому етапі дуже важливо дізнатися про такі тригери та нагадування. Нагадуванням присвячено останній розділ, в якому описані методики уникання та градації спогадів. На цьому ж етапі у дітей варто запитати, чи можуть вони назвати звуки, які супроводжують їхні візуальні спогади.

Іноді разом з поганими спогадами у вигляді картинок діти можуть мати погані «звукові» спогади. Деякі діти чують в своїй голові плач або крик, коли насправді ніхто не плаче та не кричить. Деякі діти стверджують, що це відбувається здебільшого у вечірній час, коли вони намагаються заснути. Це не справжні крики та плач, хоча іноді це може саме так здаватися. Це – спогади, які можуть повернутися, навіть коли ви цього не хочете, – так само, як образи, з якими ми працювали до цього. Тепер ми з вами опануємо декілька способів увімкнення/вимкнення цих звукових спогадів (так само, як ми робили з образами).

Як і для візуальних образів, існують різні характеристики слухових спогадів, які можна змінити:

висота	тривалість	темп
гучність	інтонація	відстань
раптовість	акцент	розташування
тональність	чіткість	мелодія
ритм		

Зараз я хочу, щоб ви свідомо уявили звукові спогади, які вас турбують. Якщо у вас таких немає, ви можете виконати цю вправу з іншими звуками, які ви пам'ятаєте: ця вправа дуже корисна, оскільки подібні проблеми можуть з'явитися в майбутньому.

Передовсім просто послухайте звук в своїй голові. Оцініть його гучність. Який він: чіткий або приглушений? Інтенсивний і різкий або глухий? Чи хтось розмовляє? Це чоловік або жінка? Чи в них є акцент? Тепер я прошу, щоб ви знову пригадали той самий звук, але цього разу уявіть собі, що він виходить з магнітофона (радіо, телевізора тощо). Чи чуєте звук? Тепер уявіть, що ви повертаєте регулятор гучності. Що відбувається? Повертайте ручку гучності ліворуч, щоб ваш звук став тихішим. А тепер спробуйте повертати регулятор праворуч. Чи стає звук голоснішим? Знову поверніть ручку ліворуч. Звук стане тихішим. Повертайте ручку, поки звук буде майже не чутний. Взагалі вимкніть його. Чудово! Анумо спробуємо ще раз.

Тепер можна виконати подібну вправу, але працювати з іншими аспектами слухової пам'яті. Наприклад, дитина має уявити плеєр та спробувати в думках прискорити або сповільнити відтворення. Трек можна перемотати, а можна відтворити з різними записами (аналогічно підставлянню позитивних образів, як було описано вище). Якщо дитина пам'ятає чиюсь розмову, її можна попросити перемотати трек та знову відтворити його, але з іншими словами, зі сміхом або ж коли ті самі слова проказує інша людина (чи навіть смішний персонаж мультфільму). Зрештою, трек слід зупинити (а радіо чи телевізор вимкнути). Дитина навіть може уявити, що вона витирає трек.

2.Б. Нюхові техніки

Якщо під час травматичної події дитина відчувала дуже інтенсивні та різкі нюхові подразники, вони також можуть мимовільно відтворюватися в пам'яті. Ці інтрузивні нюхові спогади можуть бути особливо дошкульні: до них важко звикнути, і вони завжди супроводжуються інтенсивними емоціями, пов'язаними з травматичною подією. На щастя, випадки, коли інтенсивні та різкі запахи запам'ятовуються під час травматичної події, досить рідкісні. Винятками є ситуації, коли діти опиняються дуже близько до трупів людей у братських могилах, що почали розкладатися, або ж певний час перебувають під трупами, чи стають свідками спалювання людей або їхніх тіл.
Простий і ефективний спосіб боротьби з інтрузивними нюховими спогадами – це приємні запахи ароматичних трав та олій. Якщо це можливо, принесіть такі трави та олії в групу та передайте їх по колу, щоб кожна дитина могла відчути їхній запах. Попросіть дітей якнайкраще описати запах. Запитайте їх, на що цей запах схожий, про що він їм нагадує або з яким кольором асоціюється.

Тепер ми з вами поговоримо про запахи, які пов'язані з травматичною подією, які можуть турбувати вас. Іноді люди регулярно відчувають запахи, які супроводжували травматичну подію. Це дуже страшно, позаяк це повертає одразу всі неприємні відчуття. Якщо подібне станеться з вами, дуже корисно мати під рукою щось з приємним ароматом, який дозволить позбутися поганого запаху.

Передайте по колу трави або ароматичні олії та попросіть групу описати їхній запах і спробувати запам'ятати їх. Заховайте трави або олії. Наступні вправи є не дуже простими та можуть вимагати певного практикування, але виконувати їх може бути досить весело.

Навіть якщо у вас немає з собою чогось, що можна понюхати, ви можете спробувати уявити приємний запах. Спробуйте зробити це зараз – це не так просто. Заплющіть очі. Спробуйте уявити запах олій, які ми щойно нюхали. Пригадайте, який він був, про що він вам нагадував, якого він кольору. Чи вдається? Добре. А тепер уявіть, що ви тримаєте закорковану пляшку з цією олією

Спробуйте пригадати дійсно жахливий запах – один із найстрашніших, які ви будь-коли відчували. Уявіть його у вигляді невеликої темної хмари просто перед вами. Чи пригадали запах? Якого кольору ця смердюча хмара? Чи відчуваєте запах? Гаразд. Тепер уявіть, що хмара повільно зменшується в розмірах на ваших очах. Це стає щоразу меншою, а її колір – щоразу тьмянішим. Уявіть собі повітряну кулю та спостерігайте, як запах всмоктується в неї, поки вона стає щораз меншою і меншою. Уявіть, що смердюча хмара повністю опинилася всередині кулі. Коли вся хмара зникає в повітряній кулі, запах теж зникає. Відпустіть кулю і спостерігайте, як вона відлітає подалі від вас, забираючи з собою жахливий запах. А тепер, щоб остаточно позбутися поганого запаху, уявіть собі, що ви відкоркували вашу пляшку. Тепер пригадайте приємний запах з усіма його кольорами та спогадами. Чи відчуваєте приємний аромат? Добре.

Щоб завершити цю вправу, можна знову передати трави або олії по колу чи просто залишити їх відкоркованими.

2.В. Кінестетичні техніки

У деяких дітей, які пережили травматичну подію, можуть виникати інтрузивні кінестетичні спогади. Наприклад, діти можуть регулярно мати відчуття падіння, закопування в землю або задушення. Подібні відчуття рідко з'являються окремо від інших, а частіше за все – разом з інтрузивними спогадами інших типів. Тому їх усунення може сприяти певному зниженню активності кінестетичних спогадів. Тобто інтрузивні кінестетичні спогади можна лікувати за допомогою програми градації спогадів, описаної в заключному розділі. Крім того, з ними можна боротися, застосовуючи методики дотику та масажу, про що йдеться на паралельному занятті для батьків.

3. Техніки подвійного фокусу уваги

Описані нижч завдання розроблені відповідно до методик десенсибілізації та корекції переробки інформації за допомогою рухів очних яблук (EMDR). У центрі уваги знову опиняються інтрузивні травматичні образи, але ці методи відрізняються від методів візуалізації, які ми практикували до цього. Отож перш ніж перейти до цього розділу, варто зробити коротку перерву. Дітям можна запропонувати вийти з кімнати або з кола на п'ять хвилин, або, як ми робили до цього, попросити їх підвестися і походити, побігати чи пострибати, щоб вони відпочили перед початком нових вправ. Опісля знову розмістіться в широкому колі, зручно сівши на підлогу.

Базові методи індивідуальної терапії з подвійними фокусом уваги за EMDR передбачають, що діти свідомо згадують травматичні образи, слідкуючи очами за рукою терапевта, що ритмічно рухається з боку на бік. Однак результати досліджень свідчать, що в цих завданнях можна використовувати й альтернативні рухи, окрім одночасного руху очей; за нашими даними, оптимальним варіантом для роботи з групою є торкання долонями колін (теппінг).

Цю техніку дуже легко опанувати, і вона може сприяти швидким спонтанним змінам. Базовий метод передбачає, що кожна дитина торкається своїх колін у ритмі, що встановив лідер групи, одночасно уявляючи травматичний образ. Єдине, що ще вимагається від дитини, це зауважувати будь-які спонтанні зміни в уявленому образі. Спочатку виконують три цикли теппінгу тривалістю близько 30 секунд кожен. Четвертий цикл виконують уявляючи, що образ починає зникати. П'ятий та останній цикл виконують уявляючи приємний образ. Опісля групу просять розповісти про свої враження. Потім усю процедуру можна повторити ще двічі.

Група сидить у широкому колі, як і раніше. Спочатку попрактикуйте лише вдаряння по колінах.

Для початку просто подивиться, як я вдаряю по колінах у певному ритмі.

Поперемінно торкайтесь правого коліна правою рукою та лівого коліна – лівою рукою. Натискайте на коліно досить сильно, щоб ви відчували свою руку, але не створюйте шуму. Торкайтесь рівномірно в одному темпі. Теппінг має бути жвавим та регулярним, але не надто швидким, адже за вами мусить встигати вся група. Спочатку, щоб задати темп, порахуйте подумки: «раз і два, і три, і чотири...» (одне число приблизно протягом однієї секунди та кожний доторк – кожні півсекунди). Торкайтесь колін приблизно кожні півсекунди, щоб встановити жвавий і стабільний темп, аби всі діти могли повторювати за вами. Швидкість не є критичною, важливим є постійний темп, якого дотримуються всі діти; отож встановіть темп, оптимальний для вас. Можна спробувати розпочати повільно, а коли всі діти підхоплять ритм, трохи прискоритись.

А тепер ви! Торкайтеся колін разом зі мною.

Другий лідер групи може слідкувати за групою та допомоги тим, кому не вдається тримати ритм. Виконуйте теппінг стільки часу, скільки знадобиться для того, щоб усі спіймали ритм. Може доведеться зупинити вправу і знову попрактикувати теппінг без роботи з образами. Виконайте черговий півхвилинний цикл та, як і раніше, закінчіть вказівкою «усунути» образ. М'яко попросіть дітей розповісти, які вони зауважили зміни.

Почніть з наступного:

Тепер я хочу, щоб ви уявили поганий образ, який би ви хотіли викинути з пам'яті або знищити. Не заплющуйте очі та спробуйте уявити цей образ. Чи вдалося? Добре. Тепер, коли ви уявили образ, давайте почнемо торкатися колін, не заплющуючи очі.

Знову почніть поперемінно торкатися колін у рівномірному темпі.

Торкайтесь колін, як ви робили раніше, та просто спостерігайте за своїм образом і відстежуйте, що з ним відбувається. Гаразд?

Продовжуйте ще близько 30 секунд.

Тепер зупиніться. Спробуйте усунути образ. ОК? Чи в когось трапилися певні зміни в образі?

Не просіть назвати деталі змін в образі, на твердження дітей просто відповідайте: «добре», «ОК», «чудово» тощо.

Добре. В когось із вас трапилися зміни, в когось – ні. Це нормально. Ніхто не зробив помилки. Не намагайтеся досягти змін свідомо – просто спостерігайте за образом у вашій уяві, поки ви торкаєтесь колін та дивіться, чи нічого в ньому не змінилося, гаразд? Давайте спробуємо ще раз.

Знову встановіть ритм та повторіть процедуру. Виконайте принаймні ще два цикли по 30 с, щоб дочекатися спонтанних змін у кожної дитини. Наприкінці кожного циклу давайте команду: «*зупиніться та усуньте образ*», як ви робили раніше, та відведіть достатньо часу між циклами, щоб діти могли відпочити без образу в голові. Якщо діти повідомляють про спонтанні зміни і їм подобається вправа, проведіть 2-3 додаткових цикли. Після кожного циклу не забувайте запитувати про зміни. Діти можуть розповідати про широкий спектр спонтанних змін, зокрема: може змінитися вигляд або суть їхнього образу; образ може стати розмитим або змінитися розмір; він може пересуватися та віддалятися; звуки, що супроводжують образ, можуть спонтанно змінюватися за суттю або гучністю. Діти також можуть стати не такими засмученими або спокійнішими. Ненав'язливо посильте ці зміни, але не просіть назвати деталі. Скажіть щось на зразок:

«Це добре. Нехай ці зміни залишаться, а ви спостерігайте, що трапиться далі», перш ніж починати черговий цикл теппінгу.

Після 3-6 циклів (залежно від того, чи продовжують діти зауважувати спонтанні зміни в образі) виконайте ще один цикл з вказівкою зробити так, щоб образ поступово згас наприкінці циклу.

Давайте зробимо те ж саме ще раз. Але цього разу уявіть, що ваш образ поступово згасає. Уявіть, що ви просто зменшуєте яскравість, і спостерігайте, як ваш образ поволі зникає, поки ви продовжуєте вдаряти по колінах, гаразд? Чи готові?

Виконайте ще один півхвилинний цикл та, як і раніше, закінчить його вказівкою вилучити образ. Ненав'язливо запитайте про виявлені зміни. На завершення цієї вправи з подвійним фокусом уваги варто попросити дітей створити позитивний образ. Для цього вони мають лише уявити щось приємне під час чергового циклу теппінгу.

І нарешті, я хочу, щоб ви, продовжуючи торкатися колін, уявили щось хороше. Якийсь приємний образ. Цей образ має замінити собою поганий. Отже, уявіть щось позитивне, не заплющуючи очі. Добре? Тепер давайте знову почнемо вдаряти по колінах.

Виконайте останній цикл . Наприкінці, як і раніше, попросіть вилучити образ, але не питайте про зауважені зміни.
Цю просту вправу можна практикувати наодинці в будь-який час. Скажіть про це групі та запропонуйте дітям самостійно виконувати вправу як домашнє завдання. Нагадайте їм про потрібні кроки: пригадати негативний образ; регулярно торкатись колін півхвилини; зупинитися; вилучити образ та оцінити зміни; залишити зміни та повторити кілька циклів, поки зміни не перестануть з'являтися; нарешті, повторити цикл теппінгу з позитивним образом. Коли діти навчаться добре виконувати цю вправу, вони зможуть поєднувати її з деякими описаними вище методиками образів, такими як «згасання зображення».

4. Робота зі снами

Так само, як інтрузивні спогади наяву, погані сни або нічні жахіття засмучують і виснажують дітей. Якщо нічні жахіття повторюються, діти можуть боятися лягати спати або ж боятися засинати знову, якщо вони посеред ночі прокинулися від поганого сну. Нестача сну в дитини може призвести до роздратованості й утруднити здатність зосереджуватися протягом дня, що негативно вплине на навчання й стосунки з однолітками. Старші діти можуть соромитися своїх нічних жахіть, вважаючи, що такі сни бачить лише малеча, і нікому про них не говорити: це, очевидно, призведе до того, що кошмари будуть далі повторюватися.
Існує чимало прийомів для подолання порушень сну й нічних жахіть зокрема. Деякі з них описані в наступних заняттях з дітьми або в паралельному занятті для батьків, чи уже описані в одному з попередніх розділів.

1. Батьки встановлюють регулярну процедуру (ритуал) вечірнього вкладання дитини (див. заняття для батьків).
2. Діти перед сном практикують релаксацію (див. заняття про перезбудження для дітей).
3. Діти застосовують техніку безпечного місця, поєднуючи її з релаксацією перед засинанням (див. Заняття I, розділ 4).
4. Протягом дня (не перед сном) діти згадують свій сон та вправляються у зміні образів зі сну або у виконанні техніки подвійного фокусу уваги під час згадування сну (див. Заняття II, розділ 3).
5. Репетиція полегшення: діти малюють, записують, детально обговорюють свою нову й «позитивну» версію сну разом із дорослим, якому вони довіряють (див. нижче). Дитина може змінювати поганий сон так, як забажає (див. Krakow & Zadra, 2006)
6. Перебудова сну: діти відпрацьовують свій новий сон, додаючи до нього іншу, позитивну кінцівку, можливо, долучаючи уявних помічників або супергероїв (див. нижче). Вони можуть записати зміст зміненого сну.
   Перед тим, як лягати спати, дитина говорить собі, що, якщо вночі щось присниться, це має бути саме ця нова версія сну. Окрім того, вона каже: «Якщо мені присниться поганий сон, я зможу почути свої слова, що це лише поганий сон» (див. Спурмейкер, ван ден Боут та Мейер, 2003).

Дітям потрібно знати, що: як і інтрузивні спогади, погані сни — це нормальна реакція на пережиту травматичну подію; сни можуть бути страшними й видаватися справжніми, але це всього лише сни, які не можуть справдитися або завдати реальної шкоди; є способи, за допомогою яких діти можуть позбавитися поганих снів. Тут дітям розкажуть про те, як вони можуть використати деякі вивчені техніки, щоби подолати погані сни, які вони бачать зараз або можуть бачити у майбутньому, але часу на вправи не буде. Наші заняття будуть зосереджені на репетиціях і перебудові сну за допомогою розмов, малювання й писання.

> *Багатьом дітям, що стали свідками чогось жахливого, сняться погані сни або кошмари. Можливо, вони сняться вам зараз, або ж прийдуть у майбутньому, отож тепер ми запропонуємо вам кілька способів, за допомогою яких ви можете контролювати власні нічні жахіття.*
>
> *Кошмари дуже страшні, тому що, коли ви спите, вони видаються реальними. Але вони не справжні. Це всього лише сни, і вони не можуть стати реальністю або завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися з ними — згадувати їх удень, коли ви не спите й розумієте, що вони нічого не можуть вам зробити. Ми говорили з іншими дітьми, і знаємо, що, якщо добре проаналізувати свій сон удень, він усе рідше стане приходити вночі. Один із найкращих прийомів — намалювати сон, і саме цим ми зараз займемося.*

Учасників групи слід розсадити так, щоб кожна дитина працювала окремо. Роздайте дітям папір і кольорові олівці. Попросіть дітей намалювати їхні сни, найгіршу їх частину, з усіма найстрашнішими деталями.

Потім знову зберіть групу в коло й попросіть кожну дитину показати свій малюнок та розповісти щось про сон. Якість малюнку неважлива, не дозволяйте дітям коментувати малюнки одне одного щодо якості. Кожен має щось розповісти про свій сон або малюнок; що більше подробиць діти зможуть назвати, то краще. Призначте репетицію полегшення на домашнє завдання.

> *Ви всі дуже добре впоралися, розповідаючи одне одному про свої найстрашніші сни. Ось одне з завдань, які ви маєте виконати до нашої наступної зустрічі: розкажіть про свій сон [*матері або батьку чи іншому дорослому, до якого є довіра*]. Розкажіть про свій сон усе, усе, що зможете. Пам'ятайте, що чим більше ви про нього говорите вдень, то менше він повертатиметься вночі. Розповівши дорослому про свій сон, якщо вам усе ще страшно або сумно, уявіть своє безпечне/особливе місце й спробуйте розслабитися.*

Потім дітям нагадують, що можна скористатися техніками подолання інтрузивних образів і змінити свої сни, а також, що вони мають вправлятися у репетиціях альтернативної або приємної кінцівки сну.

> *Ви знаєте, що, якщо побажаєте, можете змінювати свої сни? Можна скористатися одною з технік, які ми вивчили раніше: ви можете уявити свій сон на екрані телевізора й змінити його, або*

ж виконати вправу з подвійним фокусом уваги, думаючи про свій сон. Ви зможете виконати це вдома. Інший спосіб — думати про те, якого б закінчення для сну ви хотіли б. Подумайте зараз про свій сон, і придумайте йому іншу кінцівку. [Наведіть приклади] *Подумайте про те, що б ви зробили уві сні, якби були дуже могутні й могли б зробити все, що завгодно. Уві сні в вас можуть бути магічні здібності. У вас може бути особливий помічник або герой, що прийде й допоможе вам. Тепер, будь ласка, придумайте гарну кінцівку до свого сну, де ви захищаєтесь, і намалюйте її.*

Група знову має розійтися для роботи поодинці. Дайте дітям багато часу, щоб намалювати й відрепетирувати позитивні кінцівки. Знову зберіть усіх у коло. Попросіть кількох дітей описати, що вони робили. Заохочуйте дітей допомагати одне одному порадами. Вони можуть вільно фантазувати про позитивні кінцівки. Їх варто попросити намалювати позитивну кінцівку і якомога краще продумати її як історію або фільм. Діти мають зберігати малюнок позитивної кінцівки сну біля ліжка, щоб згадувати про неї, роздивлятися малюнок, прокинувшись після поганого сну вночі.

5. Відволікання уваги

Прийоми відволікання уваги можуть бути дуже корисними для протидії інтрузивним спогадам у нетривалій перспективі. Однак не треба заохочувати до неадаптивної поведінки, або когнітивного уникання. Це добре закінчення для цього заняття, тому що діти отримують дозвіл відключитися від травматичних спогадів. Відволікання уваги також може бути використане як спосіб зібрання групи до досить жвавого обговорення, під час якого діти можуть демонструвати свої стратегії подолання й давати одне одному поради.

Просто спитайте в дітей, що вони роблять, коли хочуть забути про війну або про власні погані спогади. Використайте режим мозкового штурму: не відкидайте жодну версію. Записуйте усе в список на фліп-чарті, або дайте дітям самим усе записати. Може, доведеться доповнити пропозиції дітей власними. Ось приклади:

- детально думати про щось інше, від початку до кінця;
- займатися улюбленою справою;
- слухати музику або грати на інструменті;
- читати книжку;
- дивитися телевізор;
- займатися улюбленим хобі;
- бігати, грати у футбол, займатися іншими видами спорту;
- грати в ігри.

6. Надокучливі думки або хвилювання

Іноді дитині в голову лізуть не інтрузивні спогади, а інтрузивні думки. Для боротьби з ними можна застосовувати відволікання уваги, але ми також радимо приділяти цим думкам та хвилюванням окремо 10 хвилин щодня. Якщо в дитини з'являються такі думки, вона говорить собі: «Я буду хвилюватися через це не зараз, а пізніше, у спеціально відведений для цього час». Дітей вчать зауважити думку, відзначати для себе її зміст і дозволяти їй згаснути. Коли з'являються думки й хвилювання, діти можуть лише зауважувати їх, немов хмари, що пропливають небом, не звертаючи на них особливої уваги. У відведений час діти можуть проаналізувати свої тривоги, детально записавши думки і запитавши себе, наскільки ці хвилювання реальні (взято з Wells & Sembi, 2004).

7. Домашнє завдання

Пропонуйте домашні завдання як цікаві заняття, що ними можуть зайнятися діти в час до наступної зустрічі (домашні завдання наведені в робочому зошиті):

- Спробуйте застосувати один або декілька технік роботи з образами.
- Поговоріть з батьками про сни.
- Намалюйте позитивну кінцівку для сну.

8. Завершення заняття

Задавши домашнє завдання, повідомте дітям, що роботу групи на сьогодні закінчено. Ще раз похваліть всю групу за те, що вона зібралася, за гарну роботу й за допомогу, що її діти надавали одне одному. Похваліть кожну дитину за щось конкретне. Обійдіть усю групу й попросіть кожну дитину назвати, що їй найбільше сподобалося в цьому занятті. Скажіть, що ви всі разом зберетеся ще раз, і вони дізнаються про інші способи подолання посттравматичного стресу. Нагадайте про домашню роботу як про цікаві завдання, якими можна займатися до наступного заняття.

РОЗДІЛ 2: ЗБУДЛИВІСТЬ
ЗАНЯТТЯ ІІІ

Принципи

Уже йшлося у вступі про те, що діти, як і дорослі, в результаті впливу травматичних подій війни можуть проявляти підвищену фізіологічну збудливість. Тому діти можуть бути надмірно нервовими, непосидючими, тривожними, лякливими. Вони можуть частіше дратуватися, їм може бути важко зосереджуватися. Дітям може бути важко засинати або спати без пробуджень. Ці прояви можуть негативно вплинути на життя дитини: на її стосунки з близькими та однолітками, на успішність у навчанні, на сон. Маємо щоразу більше інформації про те, що підвищена фізіологічна збудливість тісно пов'язана з інтрузивними спогадами, про які йшлося під час попереднього заняття. Безпосередній негативний вплив гіперзбудливості на життя дитини та її роль у збереженні інших симптомів посттравматичного стресу вказують на те, що це - важлива сфера, яка потребує втручання і профілактики. Навички релаксації, яких діти набудуть під час цього заняття, важливі і для підготовки групи до градуйованих експозицій, що проводитимуться протягом наступного заняття.

Цілі розділу

- перевірити домашню роботу з попереднього заняття;
- психоедукація про збудливість;
- нові навички: управління тривожністю та тренування релаксації;
- нові навички: планування діяльності;
- нові навички: управління сном;
- перегляд заняття й домашнє завдання.

Матеріали

Якщо це можливо, підготуйте для роботи з групою такі матеріали:

- фліпчарт і маркери

Робота в групі

1. Перевірка домашнього завдання

Домашнє завдання з минулого заняття — практикувати техніки безпечного місця; опрацювати один або кілька технік роботи з образами; поговорити з батьками про погані сни; намалювати позитивну кінцівку до свого поганого сну. Попросіть розповісти, як усе відбулося. Кожен член групи обов'язково має зробити якийсь позитивний внесок (наприклад, навіть якщо дитина зазнала невдачі, переформулюйте цей неуспіх у позитивні зусилля і початок подолання посттравматичного стресу). У веселому ключі розпитайте про позитивні кінцівки до снів, а також попросіть дітей показати малюнки позитивних кінцівок. Скажіть групі, що зроблено важливий крок до встановлення контролю й подолання проблеми, і що всі добре допомагають і підтримують одне одного.

2. Представлення теми

Перед початком сьогоднішнього заняття, присвяченого методам релаксації, діти мають зрозуміти зв'язок між відчуттям страху й тілесними відчуттями, а також уміти описувати власні тілесні відчуття.

> *Отож минулого тижня ми говорили про погані спогади й про те, що ви можете робити, щоби краще їх контролювати. Ви добре опрацювали це вдома.*
>
> *Цього разу ми зосередимося на тому, що відбувається в нашому тілі, коли ми потрапляємо в ситуації, що викликають переляк, або коли погані спогади повертаються. Пам'ятаєте, як минулого разу ми говорили про те, що, наприклад, почувши гучні звуки, можемо лякатися й дратуватися? Чи траплялось це з кимось?*

Група має навести приклади: «Нещодавно в школі я ледь зі стільця не впав, коли хтось грюкнув дверима!» Переведіть розмову в режим мозкового штурму, присвяченого симптомам підвищеної збудливості.

Подумайте про власне тіло: що відбувається, коли ви сильно лякаєтеся? Як реагує ваш організм?

Запишіть коментарі на фліпчарті, щоб їх міг бачити кожен. Не у всіх фізіологічні відчуття збігатимуться, але використайте це обговорення для того, щоб наголосити, що діти реагують подібно, і що це — нормально. Довідайтеся про конкретні симптоми, поставивши такі запитання:

Отже, що відбувається з вашим серцебиттям, коли ви налякані?
Що відбувається з диханням?

До переліку симптомів, що його формує група, можуть входити:

- прискорений пульс;
- посилене серцебиття;
- прискорене дихання;
- поверхневе дихання;
- біль у грудях;
- запаморочення, нудота;
- збите дихання;
- відчуття слабкості, тремтіння; чути, як стукає серце;
- тремтіння в колінах;
- тремтіння рук;
- поколювання в ступнях;
- пітливість;
- відчуття неконтрольованості власного тіла

Аналізуючи симптоми з групою, зверніть увагу на можливі катастрофічні тлумачення. Їх може не бути, особливо в молодших групах. Але варто поцікавитися у дітей, чи почувався хто-небудь настільки переляканим, що побоювався повністю втратити контроль або знепритомніти, чи ж померти. Якщо в когось такі думки були, просто скажіть, що від переляку цього трапитися не може.

Визнайте, що це все дуже неприємно, але нормально і не завдасть шкоди. Проведіть безпосередній зв'язок між відчуттям переляку і реакціями організму.

Що більше ми налякані, то активніше реагує організм, і що активніше він реагує, то більший переляк ми відчуваємо. Отже, щоб менше лякатися, треба навчитися розслабляти своє тіло. ВАЖКО ВІДЧУВАТИ ПЕРЕЛЯК, КОЛИ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ. Що більше тіло розслаблене, то позитивніші наші відчуття й думки. Отже, сьогодні ми вивчатимемо способи релаксації.

У роботі зі старшими групами корисно буде пояснити, що корені фізичних відчуттів — у еволюційних адаптивних реакціях. Зазнавши небезпеки, наш організм має реагувати таким чином, щоб допомогти нам вижити. Можна навести приклад якоїсь тварини, щоб продемонструвати реакцію боротьби або втечі. Симптоми надзбудливості — крайній приклад цього явища. Старшим дітям корисно буде все це знати, щоб розуміти, що їхня реакція нормальна.

Часто краще розпочати тренування релаксації, запитавши дітей про те, як вони самі розслабляються, а потім використати їхні відповіді як відправний пункт. Таким чином, дитячі стратегії подолання підсилюються, а не руйнуються.

3. Розслаблення м'язів

Тренування релаксації, особливо, коли воно проводиться в групі, іноді може викликати в дітей відчуття збентеження й дискомфорту. Це означає, що навчання навичкам спочатку треба проводити просто і зрозуміло. Спостерігайте за дітьми, що почуваються особливо незручно або нервово. Дискретно попросіть одного з керівників допомогти цим дітям, коли група пізніше розділиться для практичних вправ.

Група має утворити ширше коло, ніж зазвичай. Цю частину заняття легше провести, якщо діти сидітимуть на стільцях, а не на підлозі. Один із керівників має оголошувати й демонструвати ці навички; інший може моделювати навчання й практикувати їх спільно з групою. Переконайтеся, що кожен сидить зручно і має довкола себе достатньо вільного місця (щонайменше на довжину двох витягнутих рук). Виголошуючи інструкції, демонструйте їх, щоб діти могли бачити. Можливо, варто буде скоротити або спростити ці

інструкції для молодших дітей; дітям будь-якого віку буде корисно попередньо нагадати назви різних частин тіла та м'язів.

За хвилину ми спробуємо виконати вправу на релаксацію. Ми просто тренуємось, отже дивіться на мене й повторюйте. Ми зосереджуватимемо увагу на різних м'язах свого тіла, спочатку сильно їх напружуючи, а потім розслабляючи. Гаразд?

Сядьте зручно. Дихайте спокійно і рівно.
Почнемо з рук. Стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як лишень можете. Відчуйте, як напружилися м'язи. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Утримуйте напруження. [Напруження кожної групи м'язів має тривати приблизно стільки, скільки треба, щоб повільно порахувати до п'яти]. *Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Добре. А тепер — біцепси. Тримайте руки ось так* [Руки розведіть в сторони долонями догори, рука зігнута в лікті — так, наче ви підіймаєте щось важке]. *Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тепер розслабте м'язи. Добре. Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки прямо, ось так* [Витягнуті вперед прямі руки зведені разом]. *Сильно напружте м'язи. Зверніть увагу, яке напруження відчувається у верхній частині рук ззаду. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Добре.*

Тепер — шия і плечі. Підніміть плечі, втягнувши голову, ось так. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. А тепер розслабтеся. Дозвольте, щоб підборіддя лежало на грудях, ось так [це виконати не можна, якщо діти лежать]. *Поверніть голову в бік, ось так. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — в інший бік. Тепер знову покладіть підборіддя на груди. Добре. Підніміть голову.*

Перейдемо до живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся.

Далі — ноги [це важко виконати, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать на підлозі] *Витягніть ноги перед собою, ось так* [ноги прямі, зведені в колінах], і дуже сильно їх напружте — якомога сильніше. *Тримайте їх напруженими. Добре відчуйте напруження. Тримайте. А тепер розслабтеся. Все. Добре.*

Нарешті, стопи. Витягнувши ноги вперед, витягніть вперед і пальці. Сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Все.

Ми перебрали основні групи м'язів. Не варто сподіватися, що тепер діти розслабляться — це була вправа на виокремлення й напруження окремих груп м'язів по черзі. Спитайте, як минула вправа. Залежно від результату можете провести її ще раз, задіявши почергово окремі групи м'язів: кисті й руки, шию і плечі, м'язи живота, ноги, стопи.

Після короткої перерви (діти встають, рухаються, струшують кінцівками) розділіть групу: діти мають сісти або лягти у кімнаті кожен окремо. Ще раз проведіть вправу на релаксацію м'язів.
Цього разу робіть це по-своєму, тобто створіть власний «текст» для допомоги дітям — такий, який вам до вподоби. Говоріть повільно, спокійним і рівним голосом. Протиставляйте релаксацію напрузі. Запропонуйте дітям розслабитися. Наприклад, відчути, що їхні тіла налилися важкістю і теплом. Пам'ятайте про релаксацію, що її ви проводили під час вправ. Ось приклад:

Прийміть зручну позу. Дихайте спокійно, глибоко й рівно. Коли будете готові, заплющте очі. Зверніть увагу на своє дихання: воно рівне й повільне. З кожним видихом ви почуваєтеся трохи більше розслабленими. Рівне дихання, відчуття спокою і розслабленості.

Тепер ми працюватимемо різними групами м'язів, напружуючи й розслабляючи їх. Почнемо з рук. Міцно стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як тільки можете. Відчуйте це. Відчуйте, як напружилися м'язи. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Тримайте… а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як спадає напруження з ваших рук.

Тепер біцепси. Тримайте руки зігнутими в ліктях, як раніше. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тримайте… а тепер — розслабте. Все. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням.

Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження зі зворотної сторони рук. Тримайте. Відчуйте напруження. Відчуйте це. Тримайте… а тепер — розслабте. Тепер ваші руки розслаблені. Вони звисають уздовж тіла, налиті важкістю. Відчуйте,

як напруження спало з ваших рук. Дихайте рівно. Ви відчуваєте спокій і розслабленість. Із кожним видихом якась частинка напруження залишає ваше тіло.

Тепер — шия і плечі. Підійміть плечі так, щоб вони торкалися вух. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. Тримайте… а тепер — розслабте. Тепер опустіть голову вперед, щоби підборіддя лежало на грудях. Поверніть голову в один бік. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — повільно в інший бік. Знову опустіть її так, щоб підборіддя торкалося грудей. Підніміть голову. Відчуйте, як напруження покинуло вашу шию і плечі. Ви відчуваєте спокій і розслабленість.

Тепер — м'язи живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Дуже сильно. Відчуйте це напруження. Відчуйте його. Тримайте… а тепер — розслабте. Тепер напруження залишає ваш живіт.

Ваш живіт… і плечі… і руки, вони розслаблені. Напруження залишає ваше тіло. Ви відчуваєте спокій, розслабленість, тепло. З кожним видихом ви почуваєтеся щоразу більше розслабленими. Ваше тіло тепер важке. Дихайте рівно. І розслабляйтеся.

Перейдемо до ніг. Витягніть ноги перед собою. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в ногах. Запам'ятайте це відчуття. Добре відчуйте напруження. Тримайте… а тепер — розслабте. Все напруження залишає ваші ноги. Ви дихаєте рівно, ваше тіло стає важчим. Ви відчуваєте спокій… розслабленість і безпеку.

Тепер стопи. Витягніть стопи вперед. Тягніть їх сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Відчуйте його сильніше. Тримайте. Відчуйте напруження. Тримайте… а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як напруження спадає з ваших ніг і стіп. Ви почуваєтеся спокійно, розслаблено і безпечно.

Тепер ваше тіло розслаблене. Рівне дихання… З кожним видихом ви почуваєтеся щоразу більше розслабленими. Напруження залишає ваше тіло. Ваше тіло важке, розслаблене, спокійне, тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Важкість, тепло, розслабленість. Подумайте про свої руки… напруга залишає їх. І ваша шия… вона розслаблена. Зверніть увагу на свій живіт і на те, як напруження залишає його. Ноги… вони важкі й розслаблені. І стопи… розслаблені.

Ваші стопи спокійні… нерухомі… розслаблені. Перебувайте в такому стані хвилину. З кожним видихом говоріть собі слово «розслабся». Відчувайте спокій і розслабленість. А коли будете готові, повільно розплющіть очі. Просто сидіть. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Розслабленість. Добре.

Дайте групі час повернутися в коло. Запитайте про враження. Дайте позитивні коментарі. Скажіть, що релаксація – це як навчання будь-якому навику: щоб досягти успіху, треба тренуватися. Що більше практикуєш, то легше все вдається. Запитайте, чи не було в когось інтрузивних образів протягом релаксації: це рідко буває у дітей, але краще переконатися. Скажіть, що цю вправу з релаксації слід виконувати як домашнє завдання.

4. Контрольоване дихання

Як доповнення до описаного щойно розслаблення м'язів дуже корисне діафрагмальне дихання; воно також допомагає впоратися із задишкою, що може з'явитися, коли дитина чимось занепокоєна.

Під час релаксації дуже важливо правильно дихати. Іноді, коли ми чогось злякалися, ми робимо швидкі неглибокі вдихи та починаємо задихуватись. Зараз ми вивчимо спосіб дихання, який дозволить нам позбутися коротких швидких вдихів та допоможе розслабитися.

Навчіть групу діафрагмальному диханню наступним чином. [Дивитися ММТТ у: *Комплексне лікування травм*, Марч, 1998 р.]. Продемонструйте дітям, як рухаються м'язи живота при вдиху та при видиху. Попросіть дітей попрактикувати, поклавши одну руку на живіт трохи вище пупка, а другу руку – на груди. Покажіть, які м'язи задіяні при диханні – вони рухаються наче хвиля. Потім попросіть дітей повільно вдихнути через ніс, порахувавши «один», а потім повільно видихнути, кажучи до себе: «розслабся». Попрактикуйте кілька разів, поки діти зможуть чітко повторювати за вами. Ви можете допомогти дітям, встановивши рівний темп, рахуючи «один» та потім кажучи «розслабтесь», щоб діти зробили видих. Зазначте, що це нелегка вправа, і щоб вона вдавалася, треба потренуватися.

Контрольоване дихання можна застосовувати на початку та наприкінці описаних вище вправ з розслаблення м'язів.

5. Керовані образи

На першому занятті групу навчили технік роботи з образами. Поясніть, як ці техніки можна застосовувати в сукупності з діафрагмальним контрольованим диханням та розслабленням м'язів. Дітям, як правило, спочатку

вдається правильно дихати та розслабити м'язи, а потім вони в своїх фантазіях «мандрують» у безпечне місце та повністю розслабляються.

6. Коупінг «я-твердження»

Для деяких дітей корисною технікою релаксації може бути позитивна розмова з самим собою. Діти мають спочатку зрозуміти зв'язок між думками і почуттями, потім визначити думки, що призводять до тривоги та, нарешті, навчитися замінювати їх на адаптивні, позитивні думки. Ця вправа, зазвичай, краще підходить для старших груп. Для дітей молодшого віку достатньо просто скласти список позитивних фраз, які помічник (реальний або уявний) може їм сказати, коли вони почнуть непокоїтися. Хоча для деяких дітей це може бути концептуально важко на початку, цю вправу можна перетворити на дуже короткий та веселий захід.

> *Думки, а також фрази, які ми говоримо собі, коли налякані, – це те, що може погіршити наше самопочуття.*

На цьому етапі можна продемонструвати зв'язок між думками та емоціями на конкретному прикладі, якщо ви вважаєте, що група це зрозуміє. Наприклад, під час нічного сну ви чуєте шум у будинку. Можливо, ви думаєте, що це грабіжник (солдат, міліціонер). Як ви себе почуватимете при цьому? І що відчуватиме ваше тіло? Наступної ночі ви знов чуєте такий самий шум. Цього разу ви думаєте, що це вітер (ваш брат, кіт, тощо). Як ви себе почуватимете? Отже, як наші думки впливають на наші відчуття?
Або ж можна запитати в дітей, про що вони думають, коли налякані. Допомагайте дітям відповісти на це запитання. Для початку запропонуйте конкретні ситуації. Складіть список думок, що викликають занепокоєння, наприклад:

- Я не можу це зробити;
- Я втрачаю контроль;
- Я ненавиджу це;
- У мене все погано;
- Це гірше, ніж будь-коли раніше;
- У мене паніка;
- Це знову трапляється зі мною;
- Я не впораюся;
- Мій страх не мине ніколи.

Щоразу підкреслюйте зв'язок між думками та відчуттями. Як ви себе почуваєте через ці думки? Чи це корисні думки? Чи вони реалістичні?
Тепер запитайте у дітей, які позитивні фрази вони могли б собі сказати замість цих негативних. Деякі групи зможуть зрозуміти цю концепцію досить швидко. Якщо ні, допоможіть їм такими запитаннями: Що би в подібній ситуації сказав собі ваш [батько, старший брат]? Що б сказав ваш кращий приятель, щоб допомогти вам? (Для дітей молодшого віку) Що б сказав ваш [уявний помічник з попереднього заняття], щоб допомогти вам? Складіть альтернативний список позитивних «я-тверджень», наприклад:

- Я зроблю це;
- Я впораюсь;
- Це не нашкодить мені. Я знаю, що я хоробрий;
- Це не засмутить мене;
- Це лише спогади, які не заподіють жодної шкоди;
- Це скоро закінчиться;
- Просто не звертатиму уваги.

Якщо є час, корисно змоделювати позитивну розмову з самим собою. Запитайте в групи, чи є хтось, що хоче попрактикувати. Запропонуйте ситуацію, що провокує занепокоєння (наприклад, боротьба з болючими нагадуваннями). Доброволець має уявити, що він злякався, та озвучити погані думки, які приходять йому до голови. Група має допомогти йому, виголошуючи кращі, підбадьорюючі твердження.
Попросіть групу записати власні найкращі позитивні твердження. Діти зможуть завжди тримати при собі листок із цими твердженнями, щоб можна було прочитати їх, або ж просто уявляти їх у ситуації, що викликає занепокоєння. Запропонуйте дітям попрактикувати вдома перед наступним заняттям.

7. Використання термометру страху

Для дітей дуже корисно відстежувати власні реакції, пов’язані зі страхом, та найефективнішими для цього є візуальні засоби. Застосуйте «термометр страху», з яким ваша група вже знайома. Якщо діти ще не звикли до термометрів (або, якщо, наприклад, будь-які медичні процедури видаються їм страшними), можна скористатися іншим візуальним аналогом.

Покажіть групі зображення термометра (глечик для води, просту лінію) з цифрами від 1 до 10.

Коли ви боретеся зі страхом, можливо, вам хочеться сказати, наскільки вам страшно. Цей термометр допоможе вам у цьому. Цифра «1» внизу означає, що вам взагалі не страшно, тобто ви цілком розслаблені.

Попросіть групу описати свої відчуття, що відповідають нижній позначці термометра (тобто «я дуже розслаблений», «я абсолютно спокійний» тощо), та впишіть їх на рисунок.

Верхня позначка означає найбільший страх, який ви будь-коли відчували.

Знову попросіть дітей назвати емоції, які відповідають верхній позначці (наприклад, «відчуваю жах», «настільки страшно, що не можу рухатися» тощо). Повторіть процедуру для різних позначок на шкалі, щоб діти навчилися оцінювати свій страх. Попросіть їх описати, які відчуття в них можуть бути за різного рівня страху.
Кожна дитина може зробити для себе власний термометр страху, який можна завжди тримати при собі.

8. Практика короткої релаксації та тренування навичок

Тепер діти мають базові навички релаксації: розслаблення м'язів, контрольоване дихання, візуалізація, позитивні «я-твердження» та самоспостереження. Дуже корисно також навчити дітей методиці короткочасної релаксації, яку можна оперативно використовувати в ситуації, що викликає занепокоєння. Зазвичай короткій релаксації навчають, коли дитина вже добре вміє розслаблятися.
Коротка форма релаксації полягає в наступному [джерело: *Марч та колеги*, 1998 р.]:

Дитина робить три-чотири цикли діафрагмального дихання, потім напружує та розслабляє обидва кулаки та/або стопи, рахуючи при цьому до 5-10, після цього ще 3-4 цикли діафрагмального дихання. Якщо є потреба, вправи повторюють. При видиху діти можуть казати собі: «розслабся». Дуже добре, якщо дитина може уявити, що вона тримає всю свою тривогу в кулаках та відпускає її, коли їх розслабляє. А залишків напруження позбувається, струснувши руками.

Дітям дуже корисно попрактикувати ці навички під час заняття з використанням нетравматичних помірних стимулів, що провокують занепокоєння, таких як фобія до тварин або комах. Метою є надання дітям можливості попрактикувати самоконтроль і самомоніторинг своєї тривоги, щоб вони змогли використати ці нові навички на наступному занятті, присвяченому боротьбі з болючими нагадуваннями.

9. Гігієна сну

У дітей, які пережили війну, через збудливість часто виникають проблеми зі сном. Ось основні елементи стратегії поліпшення сну: запровадження регулярних процедур перед нічним сном (про це детально розповідається на паралельному занятті для батьків); реструктуризація сну (про це детально йшлося на попередньому занятті для дітей); застосування описаних вище методів релаксації перед сном. Діти можуть комбінувати ці різні техніки. Крім того, діти можуть уживати власних заходів для засинання (в тому числі, якщо прокидаються вночі). Ініціюйте обговорення, щоб діти могли поділитися порадами.

Багато дітей у цьому місті розповідають, що в них часто виникають проблеми зі сном. Але ви маєте розуміти, що міцний сон дуже важливий через низку причин. Отож зараз ми спробуємо визначити, як кожен із вас зможе покращити свій сон. По-перше, я хочу дізнатися, чи є або були в минулому в когось із вас подібні проблеми?

Уточніть, про що йдеться: це може бути проблема з засинанням або часті прокидання вночі. Останні зазвичай трапляються через погані сни. У дітей рідко зменшується тривалість сну через раннє прокидання, але ви мусите звернути увагу на дітей, які зауважили суттєве порушення свого сну: це може бути ознакою депресії та трохи пізніше може потребувати подальшого обстеження.
Запитайте, як діти змогли подолати свої проблеми зі сном (якщо їм це вдалося). Решту групи попросіть дати поради, як, на їхню думку, можна подолати подібні проблеми. До деяких із наведених нижче висновків діти можуть дійти самостійно. Якщо це не вдалося, ініціюйте обговорення та дайте групі такі поради:

1. Дуже корисні регулярні процедури перед сном. Суть цих процедур залежить від конкретних навичок. Перед сном старайтеся певний час проводити в спокою або в тиші. Скажіть дітям, що їхні батьки знають усе про їхні процедури перед сном та допоможуть їх виконувати.

2. Діти старшого віку мають утримуватися від кофеїну та нікотину в будь-який час, але особливо перед сном.

3. Місце для сну має бути комфортним. Дітям молодшого віку можуть захотіти спати в одній кімнаті зі

старшим братом чи сестрою, якщо серед ночі в них періодично виникає відчуття тривоги.

4. Дуже корисними для багатьох дітей є молитви перед сном, які допоможуть їм почувати себе в більшій безпеці.

5. Дуже важливо, щоб кожен день перед сном діти практикували розслаблення м'язів.

6. У ліжку дітям може подобатися слухати історії та казки або читати книги.

7. Інші віддають перевагу прослуховуванню музики, під яку вони засинають. Іноді дуже низька гучність змушує дитину прислухатися, щоб почути мелодію чи розмову, і, таким чином, відволікатися від інтрузивних спогадів або тривожних думок.

8. Дітям можна нагадати про роботу зі снами, яку вони провели минулого тижня або виконали як домашнє завдання, та попросити так само працювати з майбутніми снами. Деякі діти через нічні жахіття бояться заснути, і, щоб подолати цей страх, їм треба почати працювати зі своїми снами.

9. Перед сном, вже у ліжку, можуть придатися описані вище дихальні вправи в поєднанні з використанням розслаблюючих образів.

10. Планування

На завершення заняття важливо дозволити дітям певний час робити те, що їм подобається. Якщо рівень активності дитини знизився, іноді треба відновити його за допомогою планування та записування. Дуже корисно відновити розважальні заходи. Тривожні думки і почуття часто переважають, коли діти нудьгують або просто нічого не роблять. Відновлення улюблених занять показує дітям, що аспекти нормального життя можливі навіть в умовах війни та дарує надію на майбутнє. Самооцінку і почуття досягнення результату в дитини можна посилити через ігри та спорт. Ігри з однолітками сприяють загальному розвитку дитини. Відомо, що фізична активність знижує напруженість та допомагає подолати депресивні почуття. Діти, активні протягом дня, краще сплять уночі.
Знову ж таки, цю вправу можна провести весело та жваво, чудово закінчивши сьогоднішнє заняття.
Попросіть дітей розповісти, як вони люблять розважатися. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті або попросіть це зробити когось із групи. Якщо діти почнуть згадувати певні дії, які вони більше не виконують, спробуйте розбити ці дії на дві категорії: ті, які неможливо робити через війну (наприклад, через відсутність обладнання або безпечних місць), та ті, які діти не виконують через страх. Щодо останніх, наголосіть на тому, що однією з основних цілей цієї вправи є повернення до улюблених занять. Допоможіть дітям скласти якомога більший список занять, не відкидаючи жодне з тих, що їх називає група. У разі необхідності нагадайте шкільні чи групові заняття, заняття в юнацьких гуртках тощо. Якщо у вашому регіоні працюють заклади позашкільних занять або аналогічні організації, вам треба заздалегідь дізнатися про їхню діяльність та нагадати дітям про ті заняття, які вони пропонують (наприклад, музичні або спортивні групи). Також слід заохочувати найзвичайніші заняття, такі як «гра з сестрою» або «прогулянка з друзями», але просіть дітей називати заняття максимально конкретно.

> *Іноді, коли ми відчуваємо тривогу чи страх або сумуємо, буває дуже важко повернутися до улюблених занять, але ми все одно маємо виконувати якомога більше приємних для нас дій. Одним із способів відновлення наших улюблених занять є планування та дотримання плану. Якщо ми будемо вести щоденник усіх своїх дій, ми завжди зможемо проаналізувати, наскільки успішно ми долаємо свій посттравматичний стрес.*

Представте концепцію планування занять. У цьому разі це складання простого покрокового досяжного плану дій. Якщо це можливо, підготуйте календар або щоденник для кожної дитини. Діти мають назвати зі свого списку одне найцікавіше заняття, яким би вони хотіли займатися щодня, та внести його у власний щоденник. Заняття для кожної дитини будуть різними – залежно від їхнього теперішнього настрою та рівня активності. Може виявитися корисним розділити групу та підійти до кожної дитини, щоб допомогти їй скласти план. Склавши план, діти мають повернутися в групу та поділитися своїм планом з іншими. Ви можете об’єднати дітей у пари та запропонувати скласти плани разом. Усі записані у планах цілі мають бути реалістичними і досяжними. Для дітей, які не схильні до спонтанних дій, рекомендується складати короткий план. Також варто наголосити, що діти мають записувати в щоденник усе, що вони зробили протягом дня. Домашнім завданням є дотримування плану та записування виконаних дій; результати цієї роботи розглянете наступного тижня.

11. Домашнє завдання

Практикуйте діафрагмальне дихання та розслаблення м'язів. Не забудьте перевіряти рівень тривоги за термометром страху. Фіксуйте всі дії в щоденнику.

12. Завершення заняття

Після оголошення домашнього завдання скажіть дітям, що на сьогодні заняття завершено. Подякуйте всім за роботу, допомогу та підтримку один одного. Дякуючи дитині, будьте максимально конкретні. Обійдіть групу та попросіть кожну дитину сказати, що їй сьогодні сподобалося найбільше. Скажіть, що групу чекає чергова зустріч, на якій усі отримають нові поради щодо того, як подолати посттравматичний стрес. Нагадайте про домашнє завдання як про якусь розвагу в перерві між заняттями.

РОЗДІЛ 3: УНИКАННЯ
Заняття IV

Принципи

Як ми бачили у вступі і в прикладах з розділу 1, явище уникання є частим симптомом посттравматичного стресу. Уникання може бути когнітивним (тобто намагання не думати про травматичні події і не згадувати про них) або поведінковим (намагання уникнути нагадування про травматичні події і про пов'язані з ними місця і людей, уникання розмов про подію). Явище уникання встановлює мішені для втручання з двох основних причин. По-перше, уникання може спричинити обмеження функціонування дитини: воно має первинний і безпосередній уплив на її життя. По-друге, хоча уникання може забезпечити певне короткочасне полегшення, у тривалій перспективі воно буде тільки підтримувати проблему дитини. Ми бачили у вступі, як симптоми інтрузивних спогадів і уникань можуть утворювати порочне замкнуте коло. Перший розділ про інтрузивні спогади спрямований зламати цей цикл через навчання контролюванню своїх інтрузивних спогадів. Цей розділ має на меті розірвати порочне коло, даючи дітям необхідні навички для того, щоб упоратися з униканням.

Цілі розділу:

- перевірка домашніх завдань;
- навчання про уникання;
- навчання навичкам: імагінативної (в уяві) експозиції;
- навчання навичкам: градуйованій експозиції in vivo (у реальних ситуаціях);
- огляд усіх трьох занять: домашнє завдання і підготовка до майбутнього

Матеріали:

Якщо це можливо, підготуйте такі матеріали:

- фліпчарт і маркери;
- папір для малювання і письма та олівці для кожної дитини;
- мішечок квасолі або м'яч;
- зошити для ведення журналів і щоденників для дітей (які вони зможуть забрати зі собою).

Групова діяльність:

1.Початок роботи

Коли діти знову зберуться в групу, принесіть мішечок квасолі або м'яч. Нехай діти кілька хвилин покидають м'яч один одному. Той, хто зловить його, має сказати одну хорошу річ, яка сталася з ним, або яку він зробив за час, що минув після попереднього заняття.

2. Перевірка домашніх завдань

Домашнім завданням минулого тижня було попрактикувати навички релаксації, про які йшлося на попередньому занятті. Запитайте, як усе відбулося. Вислухайте загальні коментарі групи. Запитайте про деякі особливості: в який час дня найкраще практикуватися? Чи батьки допомагають у цьому, чи діти практикують разом із батьками? Чи хто-небудь проводив релаксацію під час важкої ситуації або коли з'являлися погані думки, і це допомогло? Чи хто-небудь практикував релаксацію перед сном, і це допомогло?

3. Представлення уникання і експозиції

У певному сенсі, активності в цьому розділі деяким чином є важкими для дітей, тому що діти будуть залучені до навмисного протистояння травматичним спогадам. Саме тому активності у цьому розділі побудовані на методах контролю та релаксації, яким було навчено в перших двох розділах. Метою є не проведення інтенсивної терапевтичної сесії, а навчити та підготувати дітей до експозиції в уяві та згодом in vivo з дорослим, до якого вони мають довіру. (Див. матеріали для батьківської групи). Слід проявляти обережність, щоб не посилити лише часткову експозицію. Пам'ятайте, що загалом діти не хочуть говорити про те, що сталося, тому що:

• це занадто болісно;
• їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчувають;
• почуття і емоції суперечливі;
• вони відчувають провину і збентеження;
• вони бояться, що їх не почують;
• вони бояться втратити контроль;
• їм потрібен час, щоб зміцнити довіру;
• вони не відчувають потреби говорити або відчувають, що вже сказали достатньо;
• у них є інші особи, що говорять про це з ними.

Спочатку корисно поговорити про спогади і поведінку уникання так як це є більш конкретним та зрозумілим дітям. Це особливо важливо в ситуації, що триває, щоб діти мали змогу розрізняти адаптивні і мальадаптивні (неадекватні) уникання.
Після викладання навичок, пов'язаних з поведінковим униканням і впровадження ідей ієрархій і оцінок в in-vivo експозиціях, друга частина розділу буде присвячена когнітивному униканню і навчанню завданням, які пов‘язані з письмом та малюванням, і які навчать протидіяти униканню.

Протягом останніх трьох занять ми говорили про погані спогади і те, що ви можете зробити, щоб контролювати їх; потім ми говорили про те, як реагує ваше тіло, коли ви злякалися, і про те, що ви можете зробити, щоб контролювати відчуття свого тіла. Ви навчилися різних технік і навичок, які допоможуть вам краще контролювати ваші думки і відчуття. Тепер ви справді добре підготовлені для того, щоб подолати свій посттравматичний стрес. Отож сьогодні ми хочемо показати вам один із кращих способів перемогти його – це зустрітися з ним.

4. Груповий мозковий штурм травматичних нагадувань

Перший крок наближення до травматичних нагадувань полягає в тому, щоб знати, що таке нагадування. Записуйте на фліпчарті те, що говоритимуть діти у групі. Запитайте їх, які у них травматичні нагадування. Пам'ятайте, що це обговорювалося на першому занятті, отож, якщо це можливо, майте цей список під рукою.

Пригадайте, як на нашій першій зустрічі ми складали список нагадувань. Давайте подивимося знову на список на цій дошці. Нагадування – це речі, які можуть викликати спогади, що засмучують. Ми, як правило, тримаємося подалі від нагадувань, щоб не засмучуватися або не боятися. Хто хоче розповісти про нагадування, від якого він намагається триматися подалі? Хто хоче додати щось ще до цього списку?

Наприклад, нагадування ситуацій, породжених війною, можуть бути такі:

• місця:
- місце, де сталася подія;
- місця, які фізично нагадують її;
- зруйновані будівлі;
- уламкові сліди на будівлях;
- сліди обстрілу на вулиці;
- кладовища, місця поховання
• люди:
- солдати;
- поліція чи міліція;
- люди в формі або зі зброєю;
- поранені люди, які вижили;
• ситуації:
- сімейні свята;
- час прийому їжі;
- час доби або день тижня;
- церква чи релігійна служба

• звуки:
- стрілянина, мінометний вогонь;
- крики, постріли;
- гучні звуки;
- сирени, попередження повітряної тривоги;
-автомобілі

• запахи:
- горіння;
- мертвих тіл

Сформуйте якнайповніший список нагадувань (записуйте у будь-якому порядку; пізніше ви матимете змогу впорядкувати список). Не відкидайте жодні твердження. Пам'ятайте, що публічне обговорення нагадувань є своєрідною експозицією, і воно має відбуватися коректно. Намагайтеся довідатися приклади найпроблемніших нагадувань (наприклад, місць, де сталася подія). Скажіть тепер, що уникання обмежує певні види діяльності і що нашою метою є «зворотній виграш», при якому наша активність зросте завдяки страху.

Деякі діти можуть навести приклади небезпечних місць, яких вони уникають, приміром, пошкоджені будівлі. Обов'язково вкажіть на різницю між корисним униканням небезпечних місць (де дітям небезпечно) і даремним униканням місць, які більше не є небезпечні (що не несуть загрози дітям, але яких вони ще бояться).

Є багато різних страхів, які дитина може відчувати після стихійного лиха. Окрім нагадувань, які ми щойно описали, в деяких дітей розвивається страх, що їх близькі помруть (особливо якщо діти зазнали втрат під час війни). Тому вони можуть розвивати сепараційну тривогу і не хочуть перебувати далеко від своїх близьких або можуть хвилюватися за їхню безпеку, будучи в школі. Принципи, які діти мають вивчити на цьому занятті, можна використовувати для зменшення страху нагадувань і для протистояння іншим страхам, наприклад, сепараційній тривозі. Як керівник групи ви можете мотивувати дитину працювати над зменшенням побоювань, які деякою мірою обмежують її життя. Це може означати страх розлуки для однієї дитини і водночас це може бути нагадування, яке спонукає її відмовлятися від ігрової активності з іншими.

5. Індивідуальний список нагадувань

Після мозкового штурму можливих нагадувань групи, попросіть дітей самостійно укласти персональний список нагадувань. Це потрібно тому, що досвід кожної дитини інший, отож нагадування будуть відрізнятися.

Добре. Далі я хотів би, щоб ви зробити свій власний список нагадувань. Це речі, які насправді не є небезпечні, але ви тримаєтеся подалі від них, бо ці спогади вас засмучують і можуть налякати.

Коли діти складають свої власні списки, проходжуйтеся поміж столів, щоб перевірити, чи діти розуміють, що мають робити. Переконайтеся, що діти складають списки безпечних нагадувань, яких вони уникають.

6. Поняття градуйованої експозиції

Далі керівники груп представляють поняття градуйованої експозиції за допомогою прикладу. Більшість дітей, напевно, вже знають, що одним із способів подолання страху й уникання є зустріч з об'єктом страху або ситуацією. Скажіть їм про це на початку. Поверніть їх знову до групи.

> *Це добре. Тепер кожен із вас має список речей, від яких він тримається подалі, тому що вони викликають спогади, які його засмучують і лякають. Ми хочемо показати вам деякі способи, як побороти свій страх цих нагадувань.*
>
> *Давайте спочатку поговоримо про речі, яких люди іноді бояться і які не пов'язані з війною. Коли ми боїмося чого-небудь, то відчуваємо переляк усередині себе: наші тіла здаються нервовими і неспокійними, тому ми зазвичай намагаємося віддалитися від того, чого боїмося. Ми називаємо це униканням. Так, люди, які бояться павуків або собак, або висоти, наприклад, намагаються триматися подалі від цих речей. Чи хтось серед вас відчував таке, як ці люди? Або, може, хтось знає когось іншого [не з групи] з ким таке траплялося?*

Намагайтеся довідатися про особисті приклади звичайних страхів або фобій дітей з групи. Ці приклади проілюструють уникання і представлять ідею експозиції. Якщо група не навела жодних прикладів, то запропонуйте їй свої.
Проясніть, що:

1. Експозиція впливає на реакцію страху;
2. Уникання означає, що страх не тимчасовий;
3. Уникання також означає, що ви будете продовжувати боятися в майбутньому. Наприклад,

> *Я знав дівчинку, яка боялася висоти. Опиняючись на височині, такій, як дах будинку чи скеля, або дерево, або навіть сходи, вона почувалася справді наляканою. Щоб перестати відчувати страх, дівчина вирішила уникати місць, де треба підніматися на висоту. Це дозволило їй почуватися краще, але це означало, що вона не могла робити те, що хотіла, наприклад, лазити по деревах зі своїми*

друзями. Зрештою, дівчина вирішила перемогти свій страх висоти. Як ви думаєте, як вона зробила це?

Тепер спробуйте підвести групу до ідеї експозиції.

Дівчинка свідомо змусила себе піднятися на таку на височінь, що їй стало ще страшніше. Важливо те, що вона робила це поступово. Насамперед, дівчинка піднялася по драбині лише на кілька щаблів. Навіть при тому, що вона спочатку боялася, дівчинка залишилася там, і, врешті, її страх минув і їй стало просто нудно. Тоді вона піднялася ще вище, і це вже була половина шляху по драбині. Спочатку дівчинка знову відчула страх, але їй вдалося подолати його, і відбулося те ж саме – її страх поступово зник. Зрештою, вона змогла піднятися на вершину драбини, не відчуваючи страху. Дівчинка була задоволена, що змогла перемогти страх, і це означало, що вона могла бавитися зі своїми друзями так, як мріяла.

Спонукайте дітей у групі поділитися подібним досвідом, який вони могли пережити, або про який чули. Зробіть заняття інтерактивним. Наводьте приклад із драбиною, щоб представити поняття градуйованої експозиції до травматичних нагадувань війни.

Ми маємо намір зробити щось подібне з нагадуваннями про війну. Нам треба зустрітися з ними, але ми зробимо це крок за кроком, як зі щаблями драбини. Для того, щоб допомогти вам підніматися по драбині, використовуйте всі техніки і навички, які вам уже відомі. Які допоміжні техніки ви хочете застосувати в боротьбі з вашим страхом, піднімаючись по драбині?

Дозвольте, щоб члени групи нагадали один одному набуті техніки: релаксацію, дихання, безпечне місце, термометр страху та коупінг «я-твердження».

7. Побудова індивідуальної ієрархії страху

У наступних вправах діти розділяться, щоб побудувати драбинку, яка допоможе їм зустрітися зі страхом і уникати нагадування. Корисно спочатку продемонструвати це в групі. Керівники групи допомагають одній дитині з такими діями:

1.Вибрати одне нагадування зі списку, який ви склали раніше;
2.Побудуват драбину, яка пов'язана з цим нагадуванням;
3.Застосовувати деякі відомі техніки, щоб допомогти підніматися по драбині вгору.

Тепер ви всі готові стати на свій власний щабель, який допоможе вам побороти страх нагадувань. Зараз кожен із вас має зробити свій щабель. Для того, щоб допомогти вам показати, що робити, потрібен доброволець. Хто хоче спробувати?

Джонні, нумо виберемо одне нагадування зі списку. Це має бути щось, чого ти уникав, а зараз готовий зустрітися з цим. Давай виберемо те, з чого не так складно розпочати.

Незалежно від того, яке нагадування вибере дитина, покажіть їй, як побудувати драбину. Використовуйте дошку з намальованими щаблями драбини. Між щаблями мають бути маленькі кроки. Наприклад, якщо Віктор уникає перебування на площі, де його застали бойові дії, нижній щабель драбини може виглядати як площа на відстані; наступним кроком може бути підійти ближче до площі; для ще одного кроку можемо рухатися в зовнішній частині площі тощо. Помилка, якої діти часто допускаються, полягає в тому, що вони роблять занадто великі кроки. Тому заохочуйте групу уявно розділити кожен крок на ще менші. Попросіть дітей поміркувати над тим, які техніки з уже їм відомих можуть допомогти на кожному етапі.

Коли діти це зрозуміють, розділіть їх і дайте досить часу кожній дитині, щоб вона побудувала свою ієрархію страху. Підкажіть дітям, щоб вони вибрали одне нагадування зі списку, який уклали раніше, – нагадування не має бути занадто важким. Це повинно бути щось безпечне, але таке, від чого дитина тримається подалі, бо воно її лякає. Дотепер дитина намагалася бути подалі від цього, але зараз вона почувається готовою зустрітися з цим страхом.
Ходіть поміж дітей, щоб допомогти їм, коли вони це робитимуть. Переконайтеся, що вони роблять малі кроки і що не забувають використовувати відомі їм техніки.

8. Планування експозиції в реальному житті

Під час побудови драбини страху діти мають чітко знати, як практикувати градуйовану експозицію. Пам'ятайте, що в паралельній групі батьки навчаються супроводжувати дітей на шляху до відновлення. Діти мають самі сказати батькам, що вони можуть практикувати експозицію, якщо почувають себе спроможними, а батьки знають, як допомогти їм її розпочати.

Тепер, коли у вас є драбина вашого страху, ви готові зустрітися з ним. Пам'ятайте, що спочатку може бути трохи страшно робити це, але ви підніматимеметься по драбині маленькими крочками, тому дуже сильно не налякаєтеся. Від вас залежить те, як швидко ви підете вгору – ви самостійно контролюєте свій темп, і тільки тоді робите крок, коли будете готові. У вас є майже всі необхідні інструменти з попередніх занять, які допоможуть вам упоратися. А ваші батьки або інші дорослі можуть допомогти на початку, якщо ви цього хочете. Пам'ятайте, що ви зустрічаєтеся зі страхом, і не дайте йому перемогти вас. Пам'ятайте про те, чому ви вже навчилися, і використовуйте це.

Нагадайте дітям про термометр страху та використання коупінгових стратегій саморегуляції і релаксаційних вправ. Дозвольте дітям знову пригадати деякі коупінгові техніки саморегуляції, такі як:

•Я можу зробити це;
•Це не може мене поранити чи завдати болю;
•Я знаю, як із цим упоратися;
•Я маю намір подолати свій страх;
• Мій страх уже мене покидає.

Якщо діти ще не занотували їх, вони мають зробити це зараз і взяти перелік з собою, щоб нагадувати собі ці твердження при проведенні експозицій. Тепер група готова до початку експозиції. Основні кроки, які ми хочемо, щоб діти зробили:

1.Побудували ієрархію страху;
2.Вибрали щабель і підготувалися до зустрічі з нагадуванням - розслабленням;
3.Залишалися в ситуації – позитивна саморегуляція;
4.Контролювали страх до прийнятного рівня – термометр страху;
5.Хвалили себе і нагороджували;
6.Повторювали зі складнішим щаблем.

Знову ж таки, проходячи ці кроки, може виявитися корисним записати їх на дошці, щоб усі їх бачили, та/або заохотити дітей записати простий перелік інструкцій і забрати його з собою.

Тепер ви готові. Ось як можна розпочати зустріч зі своїм страхом.

- Виберіть щось досить легке та розпочніть із нижньої частини вашої драбини;
- Підготуйтесь до цього: скажіть собі, що ви зробите це, навіть якщо це страшно;
- Практикуйте спочатку релаксаційне дихання;
- Увійдіть у ситуацію, що лякає, будучи розслабленими;
- Якщо ви злякалися, згадайте про релаксацію і практику дихання;
- Скажіть собі, що ви це зможете зробити («Це не може по-справжньому завдати болю, я знаю, що можу впоратися» тощо)
- Визначте цифру вашого страху на шкалі термометра страху;
- Залишайтеся в ситуації;
- Спостерігайте, як ваш страх спадає сам по собі, чим довше ви перебуваєте в ситуації;
- Залишайтеся в ситуації, поки ваш страх не опуститься до цифри 2 або 3 на термометрі;
- Привітайте себе – ви зробили це! Ви перебуваєте на шляху до подолання вашого посттравматичного стресу!

9. Корисне і некорисне уникання

Не все поведінкове уникання є мальадаптивним (неадекватним) у ситуаціях війни або конфлікту. Під час навчання навичкам експозиції надзвичайно важливо, щоб діти могли розрізняти функціональне та дисфункціональне уникання. Є багато місць, які справді небезпечні, і немає потреби свідомо наражати дітей на реальну небезпеку. Прикладами адаптивного уникання (незалежно від того, пов'язано це з травматичною подією чи ні) можуть бути: мінні поля, лінії фронту, снайперські області, небезпечні пошкоджені будівлі, солдати, міліція чи військові і т.п.

По-перше, діти мусять мати просте правило, яке допоможе їм вирішити, чи функціональне це уникання, чи ні. Наприклад, відповіді на такі запитання:

- Чи може це насправді зробити мені боляче?
- Чи дорослі приїжджають сюди?
- Чи мої батьки або старші брати і сестри приходять сюди?

По-друге, діти в групі мають пригадати на цій стадії будь-яку програму з безпеки, яку проходили в школі, наприклад, програми щодо інформування про мінну небезпеку.

По-третє, переконайтеся, що діти не ризикуватимуть з небезпекою на практиці, або принаймні їх градуйовану експозицію мають спланувати з батьками чи з опікунами. Це буде залежати від рівня актуальної небезпеки у вашій громаді, і це треба повністю продумати заздалегідь. Інструкцію з експозицій для дітей треба надати в групі для батьків, саме тоді її можна узгодити з батьками.
Це закінчення четвертого заняття (див. Зошит для домашнього завдання: практика градуйованої експозиції).

Заняття V

1. Експозиція до травматичних спогадів: малювання, листи і проговорювання

У попередньому розділі ми зазначили, що в короткотерміновій перспективі поведінкове уникання часто корисне; але у тривалій перспективі розважлива і покрокова експозиція до травматичних спогадів і тригерів зазвичай необхідна. На першій зустрічі діти навчилися відволікатися від своїх травматичних спогадів чи тривожних думок. Цей вид відволікання є формою когнітивного уникання, і може бути корисним у короткотерміновій перспективі, як засіб відновлення почуття контролю. Проте у тривалій перспективі з допомогою поведінкової роботи, зокрема експозиції, зазвичай, необхідно обережно залучати дітей до зустрічі з їх травматичними спогадами. По суті, під час розмов і думок про війну та дитячих спогадів про неї на всіх зустрічах велика частка когнітивної експозиції вже виконана. Наступний розділ містить рекомендації і заходи, спрямовані на те, щоб діти свідомо згадали свій травматичний досвід і, замість змін або відволікання себе від нього, дозволили собі повторно його випробувати структурованим і підконтрольним чином. Ці види діяльності є потужними засобами подолання посттравматичного стресу, оскільки вони сприяють емоційній обробці та інтеграції травматичних спогадів.
Залежно від віку дітей, рівня зрілості й освітнього досвіду найефективнішим засобом обробки спогадів часто є листи. Для старших, а також дітей молодшого віку, малюнки є дуже корисними. Там, де доступні технологічні засоби, може бути корисною начитка свого досвіду на диктофон, а потім її відтворення в подальшому. На останок, і для дітей, і для дорослих говорити про пережите з дорослим, до якого маєш довіру, корисно, якщо ця особа є хорошим слухачем. Оберіть один або декілька з наступних видів діяльності за потребою.

Останній набір технік, які ми хочемо попрактикувати – це залучення до свідомого обдумування ваших травматичних спогадів. Мета залишається та ж: подолати ваш посттравматичний стрес так, щоб ви змогли витрачати більше часу, думаючи і згадуючи про хороше. Так само, як ви натрапляєте на нагадування навколо вас, зустрічі зі спогадами можуть бути загрозливими, але ви вже показали, які ви хоробрі, а також володієте спеціальними навичками і техніками, які допоможуть вам контролювати і долати стрес.

Якщо є потреба, нагадайте групі про концепцію когнітивного уникання, яка була представлена раніше. Ви можете сказати щось на кшталт:

Коли ми говорили про погані спогади, то казали, що ми часто намагаємося виштовхнути їх з нашого розуму, тому що вони занадто засмучують нас, коли ми про них думаємо. Це схоже на уникання місць, які нагадують нам про травматичну подію, тому що відвідування їх нас дуже засмучує. Хоча виштовх спогадів змушує нас відчувати себе краще протягом короткого часу, врешті-решт, спогади, ймовірно, просто повернуться пізніше.

Попросіть навести приклади, щоб переконатися, що група зрозуміла. Чи хто-небудь у групі має такий досвід? Наскільки щасливі діти в своїх спробах виштовхати спогади геть? Чи це завжди спрацьовує? Що відбувається в результаті? Дозвольте дітям не думати і не згадувати, коли вони цього хочуть: деякі когнітивні уникання неминучі, і це може бути успішною і адаптивною короткотерміновою стратегією; і це допомагає дітям відчувати, що вони самі контролюють свої думки і почуття. Спробуйте узагальнити для групи, сказавши приблизно таке:

> *Так, це звучить так, нібито ми всі уникаємо думати і запам'ятовувати щось іноді, і це нормально. Справа в тому, що це може допомогти на короткий час. Пам'ятайте, що ми навіть практикували способи, які допомагали нам уникнути запам'ятовування, такі як слухання музики або заняття нашими улюбленими справами. Ви можете продовжувати робити це, коли ви хочете, якщо вам воно допомагає.*
>
> *Але дуже важко виштовхнути спогади назавжди; зрештою, вони, напевно, повернуться пізніше, тому найкраще, що можна зробити, – це зустрітися з ними тоді, коли ви будете готові. Кращий спосіб зробити це – навмисно зустрітися зі спогадами, коли ви хочете цього, а не тоді, коли спогади цього хочуть. Річ, яку травматичні спогади ненавидять найбільше, – це бути відкритими протягом тривалого часу. Ми знаємо, що, коли ви свідомо згадуєте і виводите свої травматичні спогади назовні, вони втрачають свою силу і просто стають нормальними спогадами. Далі ми маємо намір показати вам деякі способи, як винести спогади назовні так, щоб вони не були такими страшними. Пам'ятайте, що власне ви відповідаєте за ваші спогади та керуєте ними.*

1.А. Малювання

Роздайте кожному члену групи папір і олівці. Метою малювання є те, що діти починають згадувати свої травматичні спогади контрольованим чином, і намальоване виступає основою для обговорення того, що сталося. Зміст або колір малюнку не має жодного прихованого або символічного значення, і ніколи не можна

його тлумачити таким чином. Попросіть дітей намалювати деякий ракурс їх травматичної пам'яті. Нагадайте їм, що вони вже робили малюнки своїх поганих снів: зараз – мета намалювати які-небудь нав'язливі картинки або спогади, які вони мають протягом дня. Це може бути щось, про що досить важко думати, але те, що вони будуть готові обговорювати з групою згодом. Мета – запропонувати дітям практику згадування своїх спогадів, замість того, щоб провести інтенсивну експозицію. Розділіть групу і дайте дітям досить часу, щоб процес малювання їх поглинув. Метою є не створення мистецького взірця, а можливість для дітей виразити себе.

Перший спосіб отримання спогадів назовні – це намалювати їх, так як ми робили, коли малювали погані сни. Після того, як ви намалювали їх, той, хто хотів, міг розповісти про свої малюнки іншій частині групи. Виберіть те, що засмучує вашу пам'ять, те, що приходить до вас несподівано або те, що ви не хочете, щоб воно приходило. Це не має бути дуже гірка річ, але щось із вашої травматичної пам'яті, що ви хочете подолати. Не хвилюйтеся, якщо малюнок буде виходити не дуже вдало – ідея тільки в тому, щоб вивести спогади назовні.

Обійдіть групу, коли діти будуть малювати, заохочуйте їх і коментуйте малюнки.

Поверніть дітей у коло. Кожний член групи має показати свій малюнок та розповісти про те, що він намалював. Як і раніше, діти не повинні коментувати чужі малюнки. Намагайтеся переконати дітей почати розповідати про події послідовно. Через зауваження та запитання давайте дітям досвід запам'ятовування того, що вони бачили, чули, відчували, і думали (дивись пункт 1.С нижче, «Проговорювання»). Хваліть дітей під час їх розповідей про спогади, і кажіть, що ви розумієте, як важко це може бути. Попросіть дітей оцінити за рейтингами страху їх розповіді, використовуючи їх власні термометри страху (тобто, те, як вони зараз відчувають, порівняно з тим, як відчували те ж саме раніше). Виділіть достатньо часу для релаксації наприкінці так, щоб рівень страху почав знижуватись. Наголосіть, що розповідати про прикрий випадок може бути дуже тривожно, але завдяки поведінковій експозиції, яка була проведена, страх і засмучення зменшуються, а малювання і розповіді про свої спогади – це дієвий шлях профілактики їх можливого повернення. Переконайтеся, що діти отримують багато похвал наприкінці, і їм спокійно і комфортно. Інформація, яку діти мають отримати від цієї частини зустрічі, полягає в тому, що можливо згадати травматичні спогади в деяких деталях, не занурюючись у надмірні емоції.

Розгляньмо деякі з малюнків. [Підходьте індивідуально до учасників групи, залучайте більше добровольців] Що ти намалював? Чи можеш розповісти нам про це? Як ти почувався, малюючи це? Що відчуваєш, коли говориш про це зараз? Що говорить тобі твій термометр страху? Що потрібно зробити, якщо ти починаєш засмучуватися, коли малюєш малюнок або розповідаєш щось із пам'ятних подій? Як ти думаєш, чи цей спогад ще повертатиметься? Чи не міг би ти намалювати щось важче наступного разу?

Стимулюйте взаємну підтримку серед групи. Хваліть дітей за те, що вони роблять щось справді важке. Наголосіть, що вони згадують уміло – вони є тими, хто є відповідальний і контролює зараз свої дії. Якщо є час, запропонуйте дітям намалювати конструктивний малюнок, наприклад, про те, як вони хочуть, щоб їх будинок відновили після руйнування.

2.В. Листи або записи

Як і з малюнком, листи можуть бути засобом експозиції в уяві і їх можна використати як основу для розмов про події. Під час групового заняття не буде досить часу для того, щоб кожна дитина виконала індивідуальну частину роботи в письмовій формі. Тому мета цієї частини заняття - дати пораду для письмового виду діяльності, чим можна зайнятися пізніше.

Так само, як малюнок, написання історій того, що трапилося, – це дійсно хороший спосіб зробити пам'ять відкритою. Це те, що ви можете виконати в майбутньому. Ось як це можна зробити.

Діти мають отримати поради щодо найефективнішого способу написання. Можливо, варто сказати, що це не так, як у школі: орфографія і почерк тут не мають значення. Справа в тому, що нам треба отримати всі деталі того, що сталося у відкритому доступі. Запишіть ці основні принципи на дошці. Твір має бути написаний у вигляді послідовної розповіді. Діти мають писати про найпотаємніші думки і глибокі почуття, щоб записи мали оптимальний ефект. Наприклад:

- Що сталося перед травматичною подією?
- Як я вперше зрозумів, що щось не так?
- Що було далі?
- Що я зробив?
- Як сталося, що мені боляче?

- *Як я зрозумів, що це все закінчилося?*
- *Що я зробив після цього?*
- *Те, що інші зробили після цього;*
- *Найскладніший момент*
- *Що я дізнався з того, що сталося?*

Якщо це можливо, дайте кожній дитині невеликий зошит. Ці інструкції можна скопіювати на обгортку. Дітям слід запропонувати написати історію їх травматичного досвіду, як зазначено вище. Діти мають вибрати свій власний час для того, щоб виконати це, і зошит треба зберігати в спеціальному місці. Опісля діти можуть перечитати історію, коли будуть почувати себе розслабленими. Вони можуть хотіти переписати її пізніше докладніше, якщо будуть щось пригадувати. Діти можуть спробувати написати історію від першої особи в теперішньому часі. Вони можуть хотіти зберегти зошит як їх власний, особливий; або навпаки захотіти показати історію батькам чи дорослому, якому вони довіряють, як засіб розмови з дорослим про те, що сталося. Якщо записи, які читатиме дорослий, втримують дітей від того, щоб сказати все, наприклад, вони можуть чогось соромитися, заохочуйте дітей писати тільки для себе. Знову ж таки, наголосимо, що записи - це спосіб отримання подій у відкритий доступ; і що це може бути безперервний процес. Наприклад, діти можуть хотіти доповнити історію пізніше і використовувати зошит як щоденник для записів наступних тривожних переживань.
Також зошит можна використати під час шкільних занять. Він є особистим для кожної дитини і використовується під час групових занять. Учень може написати вчителю безпосередньо, і той може відповідати також у зошиті. Це відносить «написання листів» до чутливих і складних тем.
У разі, якщо технології доступні, ті ж самі принципи можна використати, щоб показати дітям, як записати розповідь на диктофон, щоб її можна бути прослухати й адаптувати пізніше.

1.С. Розмови

Іноді діти можуть говорити один з одним або з батьками, або з іншими довіреними дорослими, такими, як учителі чи родичі, про свої хвилювання загалом, або про свій травматичний досвід зокрема. Все ж діти часто уникають говорити іншим про те, що з ними сталося, бо гадають, що розмова буде занадто засмучувати їх та інших людей. Дуже часто, наприклад, діти та батьки замикаються в колі мовчанки про те, що сталося, побоюючись засмутити іншого. Треба пояснити, що такого типу уникання підтримуватиме посттравматичний стрес.

Чимало говорилося про травму, яка сталася з цими дітьми на попередніх заняттях і це можна використати, щоб почати обговорення, спрямоване на заохочення дітей поспілкуватися і висловити свої почуття.

Як і малювання, і записи, прості розмови можуть допомогти отримати погані спогади у відкритий доступ, де вони не можуть заподіяти вам шкоди. За останні кілька тижнів ми всі говорили один одному про складні речі і про наш досвід під час війни. Як це було – говорити?

Попросіть групу обговорити переваги і недоліки розмов. Наприклад: Недоліки
- це може засмутити;
- люди можуть сміятися;
- ви можете засмутити іншу людину;
- не знаєте, що сказати;
- не знаєте слів, щоб виразити почуття;
- можете засмутити матір чи батька, якщо вони довідаються, що ви почуваєте себе погано;
- воно змушує вас відчувати себе збентеженим;
- нема з ким поговорити;
- змушує вас думати, що ви могли б утратити контроль над собою.

Переваги
- робить мене кращим;
- допомагає мені зрозуміти, що сталося;
- допомагає знайти людей, які мають такий же досвід, як я;
- дає змогу отримувати допомогу;
- ви можете отримати пораду, що робити;
- ви можете допомогти іншим людям;
- мама і тато не будуть хвилюватися, довідавшись, що щось не так;
- друзі можуть допомогти, якщо ви скажете їм.
- «*Розділиш* з другом радість — *її стане* вдвічі більше, *поділишся* бідою — *її стане вдвічі менше»* або інші еквівалентні приказки.

Намагайтеся, щоб група погодилася з перевагами ведення розмов. Визнайте, що це дуже важко іноді, але змусьте групу придумати ідеї, щоб допомогти тому, хто застряг на деяких основних недоліках. Підсумуйте якось так:

> *Так, ми всі говорили протягом останніх декількох тижнів, і хоча це було важко час від часу, зрештою, це допомогло, тому що ми дізналися, що можна зробити. Так само, як малюнки і записи, розповіді допомагають вивести пам'ять назовні. Так само, як з малюнками і записами, є деякі речі, які ми можемо зробити, щоб розмова з ким-небудь стала гарним засобом перемогти наш травматичний стрес.*

Обговоріть з групою, або прямо їм скажіть таке:

1. Виберіть, з ким поговорити

   Це має бути людина, якій ви довіряєте. У паралельній групі батьки підготувалися почути оповідання своїх дітей, і діти в групі мають знати, що батьки готові їх вислухати. Або це може бути інший родич, або особливий учитель у школі. Якщо у вас є консультант, учитель у школі або священик, нагадайте дітям, що вони можуть звернутися до цієї особи.

2. Вирішіть, коли говорити

   Діти мають говорити, коли вони хочуть. Вони не повинні говорити, і ніхто не змусить їх говорити. Вони мають спробувати вибрати час, коли батьки поруч і не зайняті. Не говоріть безпосередньо перед сном. Нехай дорослий знає, що ви хочете поговорити з ним. Розкажіть йому про свій намір. Можливо, узгодьте стабільний час для розмови з батьками.

3. Подумайте про те, що сказати

   Іноді ви не знаєте, що ви хочете сказати, поки не почнете говорити, і це нормально. Можливо, діти захочуть показати батькам свої малюнки або записи як спосіб, щоб почати говорити. Може бути, що діти не знаходять слів, але батьки можуть допомогти. Це нормально, якщо діти можуть плакати з батьками і шукати фізичного комфорту з ними, і батьки мають це зрозуміти. Можливо, почати говорити після цього. Ви не мусите розповісти їм усе відразу – дотримуйтеся свого власного темпу і говоріть стільки, скільки ви хочете.

Як спосіб завершення цієї частини, схиліть групу погодитися поговорити з батьками про те, чого вони навчилися на заняттях. Домовтеся, що це буде домашнє завдання.

2. Зазираючи в майбутнє

Цей розділ закінчується проактивною частиною, присвяченою плануванню майбутнього. Це означає, що останнє заняття закінчується на позитивній ноті і допоможе протистояти почуттям безнадійності і безпорадності, які часто можуть бути результатом повторюваного впливу травматичних військових подій. Особливо важливо зі старшими дітьми мати достатньо часу для обговорення цього питання наприкінці.

> *Зараз ми підходимо до кінця нашого останнього заняття. Протягом останніх тижнів ми говорили про багато речей, які сталися в минулому. Тепер ми хочемо присвятити час на думки про майбутнє.*

Заохочуйте обговорення, ставлячи безпосередні запитання. На що діти сподіваються в майбутньому? Для своїх сімей у майбутньому? Для своєї країни? Як вони бачать майбутнє через 5 або 10 років? Що вони в змозі зробити, щоб туди потрапити? Мета полягає в тому, щоб сприяти встановленню реалістичного почуття надії і послідовності, допомогти дітям відчути, що є речі, які вони можуть зробити, щоб змінити ситуацію. З підлітками цей вид дискусії часто зачіпає екзистенціальні аспекти війни і життя з темами провини і справедливості.

З молодшими дітьми корисно застосовувати для заохочення ігровий аспект обговорення, який дозволяє їм фантазувати про те, що вони хочуть мати в майбутньому. Це можна зробити, комбінуючи деякі з методів з попередніх занять, зокрема змін малюнків або сюжетних кінцівок – так, щоб вони мали позитивний фінал, навіть якщо це є фантастичним.

3. Домашнє завдання

Домашнє завдання на цій зустрічі має проводитися з батьками. Перше завдання для дітей – поговорити з батьками про досвід, отриманий у групі. Кожна дитина має розпочати поведінкову або імагінативну експозицію протягом наступного тижня і виконати письмове завдання або намалювати малюнок, які вони можуть обговорити з батьками.

4.Закриття групи

Скажіть, що група закінчує свою роботу.

Похваліть дітей за те, що вони прийшли, за важку працю і за те, що вони відважилися думати і говорити про дуже складні речі. Знову ж таки, будьте конкретними, вихваляючи кожну дитину. Дуже стисло обговоріть основні техніки кожної зустрічі з контрольного списку на дошці. Пройдіться серед групи і попросіть кожну дитину розповісти про те, що найбільше їй сподобалося на заняттях. Яку пораду і допомогу вони надали б іншим дітям зараз? Попросіть їх розповісти іншим про групові заняття. Дайте ясні і конкретні інструкції про те, як група буде продовжена. Розкажіть дітям про будь-яку подальшу діяльність, наприклад, у школі. Розкажіть їм про паралельні групи для батьків і скажіть, що їх батьки готові допомогти практикувати всі опрацьовані методи. Батьків можна запрошені наприкінці, і це може бути корисно, щоб група дітей розповіла своїм батькам про те, чому вони навчилися і що планують зробити зараз. Насамкінець буде добре провести щось на кшталт вечірки. Діти можуть обрати, які ігри чи дії вони захочуть втілити протягом встановленого часу. Можливо доповнити вечірку трапезою тощо. Якщо учасники групи зазнали багато втрат, то будьте обережні щоб не перебільшити.

Переживання втрати близьких людей

[Адаптовано з Dyregrov 2008]

Передмова
Діти, які живуть у зоні фронту, дуже часто зазнають страждань через утрату близького члена родини або іншої дитини. Хоча це видання фокусується на травматичних наслідках війни, багато реакцій утрати схожі на ті, які викликані впливом самої війни. Цей розділ допоможе вам зрозуміти дітей, які переживають скорботу, і що можна зробити, щоб допомогти їм. Наприкінці цього розділу ми вмістили короткий опис серії групових занять, які можна провести, щоб допомогти таким дітям.

Принципи
Діти, що живуть під час війни і політичного насильства, часто перебувають у скорботі. Цей розділ містить відомості про те, як допомогти дітям прожити стадію горювання. По-перше, вміщена інформація про різні форми реагування дітей на смерть з акцентом на дитячих реакціях на травматичну смерть у воєнний час. Далі йтиметься про ідеї, поради та заходи для дорослих для того, щоб допомогти донести їх до дітей. Все це можна викладати для груп батьків або пристосувати для використання в школах. Наприкінці запропоновані ідеї та заходи для роботи з дітьми. Їх можна практикувати в дитячих групах; або ви можете організувати окрему групу спеціально для дітей, які переживають скорботу.

У цьому розділі горювання дітей представлено окремо від інших матеріалів цієї книги з двох основних причин. По-перше, дитячий досвід переживання смерті значно варіюється в різних воєнних зонах. У деяких місцях діти можуть мати незначний безпосередній досвід смерті. В інших досвід смерті одного або більше членів родини чи друзів може бути звичайною справою для більшості дітей; також бувають конфлікти, в яких діти стають свідками багатьох убивств. Залежно від характеру і ступеню досвіду смерті, який мають діти у вашій громаді, ви можете використовувати ці матеріали по-різному, можливо, з окремими групами дітей.

По-друге, уявлення про смерть та ритуали і звичаї, які її супроводжують, у різних спільнотах відмінні залежно від культури і релігії. Далі ми побачимо, що ці звичаї грають дуже важливу роль у дитячому горюванні. Таким чином, способи, якими дітям допомагають горювати, відрізнятимуться залежно від їх культурної приналежності. Ми намагалися викласти основні принципи допомоги дітям, але ще раз наголошуємо, що тільки ви зможете вирішити, як їх краще адаптувати для застосування у вашій громаді.

1. Дитячий розвиток та розуміння смерті

Вік 8 або 9 років – це наймолодші діти у вашій групі. Такі діти загалом розумітимуть, що смерть є незворотнім кінцем фізичного функціонування. Діти цього віку є достатньо конкретними в своєму мисленні і, як правило, зосереджені на тілесних аспектах умирання. Вони знають, наприклад, що мертві люди не можуть говорити або рухатися, що вони не дихають і не їдять, і що їх серце перестало битися. Діти можуть розуміти смерть як результат зовнішніх причин (насильства, наприклад) і внутрішніх процесів (захворювання), і їх інтерес може бути зосереджений на фізичних причинах смерті і фізичному процесі розкладу тіла. Хоча діти молодшого шкільного віку починають розуміти смерть як універсальну і неминучу, їм може бути важко уявити собі смерть, яка може торкнутися саме їх. Деякі діти в цьому віці починають розробляти абстрактні поняття смерті. Вони можуть мати «магічний» компонент, наприклад, припускаючи, що мертва людина все ще може бачити або чути живих, і докладає всіх зусиль, щоб урешті їм догодити. Діти цього віку здатні зрозуміти позицію інших і можуть проявляти жалісливі й емпатичні почуття до друзів, які зазнали важких утрат. Діти старшого віку і підлітки розвивають додаткове розуміння, що смерть неминуча для всіх і особисто приходить до кожного. Їх концепція смерті стає більше абстрактною, і вони можуть почати сумніватися, чи існує душа або дух, і, якщо так, то що може бути з ними після смерті, а також які фізичні зміни відбудуться. Підлітки можуть задуматися над справедливістю, сенсом і фатумом; і, можливо, також над окультними феноменами (прикмети і забобони).

Реакції горя у дітей

Немає правильного чи неправильного способу дитячого реагування на смерть. Діти можуть реагувати на смерть по-різному. Загальні безпосередні реакції передбачають: шок і зневіру, тривогу і протест, апатію і приголомшення та іноді продовження звичайних видів діяльності. В скорботі діти часто проявляють неспокій, смуток і тугу, гнів, почуття вини, мають яскраві спогади, труднощі зі сном, проблеми у школі і скаржаться на фізичні недомагання. Можуть виникати й інші реакції. Діти можуть демонструвати регресивну поведінку, соціальну ізоляцію, зміни особистості, песимізм щодо майбутнього або заглиблення в пошук причин і сенсу. Ця різноманітність реакцій робить дитяче горювання заплутаним для дорослих, і важким для розуміння того, як допомогти. Деякі з цих реакцій далі описані детальніше.

Безпосередні реакції

Шок і невіра («Це не може бути правдою», «Я тобі не вірю») є найпоширеніші особливо у дітей старшого віку, і батьки часто дивуються, що діти не реагують сильніше. Утім, це не означає, що щось не так, якщо дитина реагує таким чином: це своєрідне заперечення є необхідним і корисним механізмом захисту, що заважає дітям емоційно переобтяжитися. Інші діти можуть реагувати сильніше і можуть стати дуже зажурені, плакати протягом декількох днів після звістки про смерть. А інші діти можуть просто продовжувати жити, нібито нічого не сталося («Чи можу я піти побавитися зараз?»); здається, начебто вони перебувають на автопілоті. Знову ж таки, цей вид реакції може служити захисною функцією, дозволяючи дітям продовжувати займатися звичайними справами, тимчасом як світ здається хаотичним і надто небезпечним.

Подальші реакції

Страх і тривога часто проявляється у дітей після того, як вони довідалися про втрату. Діти, які втратили близького члена сім'ї, часто побоюються, що батьки, які залишилися живими, можуть також померти («Якщо це сталося з батьком, це може трапитися з матір'ю теж»), і діти старшого віку часто думають про наслідки цього («Хто буде піклуватися про мене, якщо ти помреш?»). Страх, що хтось ще може померти, як правило, поширеніший, ніж страх, що вони самі помруть, хоча деякі діти справді розвивають страх своєї смерті. Це може призвести до важкості розлуки або до надмірної прив’язаності навіть у дітей старшого віку і може проявлятися, наприклад, у страху спати на самоті або у відмові залишатися одному вдома.

Труднощі сну є загальними, і проблема може бути з засинанням або з прокиданням уночі. Це швидше трапляється, якщо слово «сон» уживали як спосіб описати смерть. Іноді діти бояться спати, хвилюючись, що вони не прокинуться.

Смуток і туга з'являються по-різному. Діти можуть часто плакати або стати замкненими та апатичним. Деякі діти намагаються приховати свою печаль, щоб не засмучувати своїх батьків. Туга за померлим може проявитися, коли діти зайняті спогадами про них, коли вони відчувають присутність померлої людини або коли вони ототожнюють себе з нею. Діти можуть відшуковувати місця, які вони відвідували з померлою особою, або займатися тими ж справами, які вони звикли робити разом з покійним, щоб змусити відчувати себе ближче до померлої людині. Діти можуть іноді хотіти подивитися на фотографії померлого, попросити почитати його листи або почути розповіді про покійного. Це може збентежити дорослих, але це – звичайний спосіб для дітей змиритися з утратою рідної людини. В окремих випадках дітям може здаватися, що вони бачили небіжчика, або чули його голос, наприклад, уночі. Це цілком нормально для дорослих і дітей, але може лякати, якщо діти не готові до цього.

Гнів також поширений у дитячому горюванні. Він частіше притаманний хлопчикам і може набувати форми агресії або опозиційності чи істерики. Діти можуть гніватися на смерть, яка забрала людину від них, або на Бога за те, що дозволив цьому статися, або на дорослих, які не перешкодили цьому (або на те, що дорослі відлучили дитину від горювання), або за те, що вони самі не зробили більше, щоб цьому зарадити, або на мертву людину за втечу від дитини. Гнів може бути поєднаний із почуттям провини. Воно може виникнути, коли діти відчувають, що вони не зробили достатньо, аби запобігти смерті, або навіть, що вони, можливо, завдали шкоди або сприяли смерті. Почуття провини може виникнути від стосунків, які були у дитини з померлою людиною. Наприклад, дитина може висловлювати жаль про те, що вона сказала чи вчинила, коли покійний був ще живий. Горювання може привести до проблем у школі, особливо це стосується уваги і концентрації. Думки і спогади про те, що сталося, можуть перешкоджати навчанню, і діти, які переживають утрату, як правило, повільніше мислять і їм може не вистачати енергії або ініціативи. Можуть скаржитися на фізичний стан: на головні болі, болі в животі, або хворобливість і втому.

Види реакцій, перераховані вище, аж ніяк не вичерпні, але вони показують різноманітність дитячих реакцій, які можуть виникнути після переживання смерті. Описані чотири широкі етапи процесу горювання. Перший, часто порівняно короткий етап шоку, заперечення або невіри. Другий це – фаза протесту, коли діти можуть бути схвильованими і неспокійними і можуть кричати або шукати померлого. Третій етап характеризується як етап відчаю, що супроводжується смутком і тугою, і, можливо, гнівом і відчуттям провини. Четвертий етап є етапом прийняття і вирішення. Концептуалізація процесу горювання як низки етапів може бути корисна для помічників у цьому разі. Втім, проходження цих етапів не є безперешкодним; воно, радше, рухається назад і вперед між етапами, і таким чином горювання відпрацьовується. Пам'ятайте, що немає правильного чи неправильного способу горювання для дітей (і дорослих).

Діапазон «нормальних» реакції горя є дуже широким, але деякі діти можуть переживати скорботу досить складно. Тобто у них може бути відсутня будь-яка реакція переживання горя; або ж вона може бути затримана, продовжена чи спотворена. Всі діти потребують підтримки в скорботі, але ті, що проявляють складні реакції горювання, особливо потребують допомоги. Доведено, що, коли діти не в змозі горювати під час переживання смерті, вони, очевидно, матимуть труднощі протягом усього життя з переживанням цієї події. Не можливо

передбачити, які діти проявлятимуть складні реакції горя, але є деякі види смерті, які призводять до ускладненої реакції горя. На жаль, такі види смерті особливо часто трапляються під час війни.

Досвід смерті у дітей під час війни

Будь-який вид смерті є стресом для дітей. Проте досвід смерті під час війни, як правило, відрізняється від такого ж досвіду в мирний час способами, які ускладнюють це горювання. Досвід смерті у дітей під час війни може бути різний, але загалом його особливо ускладнюють чотири основних фактори. По-перше, на відміну від мирного часу, смерть, швидше за все, була жорстока й очевидна для дитини. По-друге, під час війни загинуло багато людей. По-третє, загроза смерті інших продовжує бути об'єктивно високою після того, як дитина довідалася про втрату. Четверте: це не рідкість, що тіл не знаходять, а зниклі люди просто пропали безвісти.

Коли смерть раптова та насильницька – це травматична смерть. Травматична смерть дуже важка для дітей, особливо якщо вони стають її свідками. Також багато видів нормальних реакцій горювання, описаних вище, можуть бути дуже інтенсивні і часто вони поєднуються з тими видами посттравматичних явищ, про які ми говорили в попередніх розділах. Тож діти можуть мати яскраві інтрузивні образи або спогади про смерть, або вони можуть страждати від нічних кошмарів. Якщо діти стали свідками травматичної смерті, вони, ймовірно, будуть тривожними, роздратованими і надмірно пильними до небезпеки. Якщо ж загинуло багато людей або якщо загроза загинути залишається високою через бойові дії, то діти, зрозуміло, хвилюються, що інші – передовсім їх батьки – можуть померти. Отож види тривоги у дітей або проблеми з відлученням від батьків, які описані вище, ймовірно, будуть інтенсивніші. Масштаб смертей під час війни означає, що дитячі «припущення про безпеку» світу швидко опиняються під сумнівом. У дітей старшого віку це часто породжує виникнення численних питань про справедливість, долю і сенс.

Важливо пам'ятати, що під час війни трапляються також і «звичні» смерті. Бабусі й дідусі або літні дядьки і тітки можуть померти природною смертю. Такого роду смерті дорослі не мають оцінювати як такі, що мусять так чи інак бути «легкими» для дітей. Такі смерті слугуватимуть для дітей нагадуванням про універсальність смерті, і їм треба дозволити сумувати саме за цією людиною серед усього безладдя війни.

2. Допомога дітям пережити горе

Смерть є одним із найважчих воєнних досвідів для дітей, який їм треба пережити, і одним із найважчих для дорослих, які мають допомогти дітям. У наступних розділах уміщені деякі ідеї щодо методів, якими дорослі можуть допомогти, і заходи, які можна провести з дітьми в групі або в школі. Якнайкраще адаптуйте їх для застосування у вашій громаді. Релігійні ритуали і практики можуть бути корисні; далі ми поговоримо про них, узагальнюючи. Тимчасом уживайте керівні принципи залежно від того, який спосіб буде оптимальний для вашої громади.

Як свідчить наш досвід, після травматичних смертей такого роду процес скорботи переривається посттравматичними симптомами. Наприклад, дитина, яка бачила, як гине її мати, може бути неспроможна пригадати хороші часи, які вона проводила з нею, і може почати плакати, бо щоразу, коли дитина думає про маму, з'являються тривожні інтрузивні образи її смерті. Такій дитині важко допомогти нормально горювати і допомоги пережити стресові посттравматичні феномени. Ми рекомендуємо спочатку розглянути саме їх. Тому, використовуючи деякі з наведених нижче ідеї, для ефективної допомоги дітям вам доведеться також адаптувати і використовувати ті навички і практики, які ви виконували на перших зустрічах, поєднуючи їх із тими, що запропоновані нижче.

3. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через утрату

Існує дуже багато заходів, які можна вжити, аби допомогти дітям, що втратили рідних під час війни. Дітям потрібен час, щоб опрацювати обидва аспекти втрати – емоційний і когнітивний, і заходи треба спрямувати так, щоб узяти до уваги ці обидва аспекти. Dyregrov (2008) підсумовує деякі рекомендації для дорослих, які допомагають дітям: вони адресовані як для батьків, так і для вчителів.

Відкрите і чесне спілкування:

- Поясніть відповідно віку;
- Знизьте збентеження;
- Не давайте абстрактні пояснення;
- Не пояснюйте смерть як «подорож» або «сон».

Дайте час для пізнавальної майстерності:

- Дозвольте запитання і бесіди;
- Допускайте «короткі бесіди»;
- Перегляньте альбоми та фотографії;

- Дозвольте дітям відвідати могилу;
- Дозвольте дітям гратися.

Зробіть втрату реальною:
- Нехай дитина бере участь у ритуалах (побачить померлого, піде на похорон);
- Не приховуйте свої почуття;
- Згадуйте про померлого.

Стимулюйте емоційне подолання:
- Працюйте для спільноти в школі, вдома чи в ігровій групі;
- Уникайте непотрібних розлучень;
- Говоріть із дітьми про їх занепокоєння тим, що щось відбувається з їх батьками чи з ними;
- Говоріть із дітьми про можливі почуття провини.

Деякі з цих принципів далі пояснені докладніше.

Участь у похороні
Якщо це можливо, діти мають бути присутні на похороні або на поминальних службах. Іноді ми думаємо, що участь у похороні буде занадто засмучувати дітей, і ми намагаємося захистити дітей, не залучаючи їх до церемонії. Але дітям так само, як дорослим, треба отримати конкретну підставу для їх горювання. Похорон так само, як церковна служба є публічним способом зробити смерть реальною. Коли діти беруть участь у церемонії, вони можуть мати конкретну підставу для горювання. Тобто вони бачитимуть мертве тіло і бачитимуть, що його спалюють або захоронюють.

Але до участі в похороні дітей треба відповідним чином приготувати. Це означає, що їм треба пояснити, що відбуватиметься під час церемонії, і якщо дитина буде мати змогу побачити тіло померлого, потрібно наперед описати, як воно, ймовірно, буде виглядати. Діти також мають бути готові до експресивних реакцій дорослих; отож можна сказати дітям, не лякаючи їх, що дорослі, ймовірно, теж почувають себе дуже сумно або занадто тривожно. Залежно від того, як відбувається прощання з померлим у вашій громаді, діти можуть брати участь у самій церемонії похорону. Це може бути читання чи проказування молитов або фізична допомога під час похорону. Це можуть бути особисті дії, наприклад, доторкання до тіла або покладання чого-небудь у труну або на труну. Важливо, щоб після цього діти отримали можливість поспілкуватися про те, що сталося, і поставити запитання дорослим, до яких вони мають довіру.

Часто під час війни звичні ритуали і церемонії, пов'язані зі смертю, не можливі. Іноді через бойові дії покійних можуть поховати поспішно з невеличкою церемонією або можуть захоронити їх у непридатному для цього місці; а іноді навіть не можна віднайти всі фрагменти тіла і спорядити його для поховання. Це з великою вірогідністю може зробити горювання ще важчим для дітей. Тому корисно обговорити з іншими керівниками груп або у вашій групі батьків альтернативи, які можна застосувати. Наприклад, можна провести певну невелику церемонію, можливо, з релігійним чи громадським лідером, який з цією метою прийде додому.

Спілкування з дітьми
Якщо ми спілкуємося з дітьми відкрито і правдиво, надаємо їм конкретну і безпосередню інформацію, то збентеження і фантазії дитини можуть звестися до мінімуму. Найкраще уникати метафор або абстрактних понять (коли говорять, наприклад, що померла людина заснула): це може ще більше заплутати дитину.

Батьки можуть відмовитися говорити про те, що сталося, побоюючись подальшого збентеження дітей, або, думаючи, що вони можуть зламатися перед дитиною. Аналогічно, батьки іноді приховують свої почуття смутку від дітей, не бажаючи щоб діти побачили, як вони голосять і плачуть. Якщо батьки постійно тужать і не можуть розмовляти зі своїми дітьми про небіжчика, не проявляючи сильних емоцій, то найкраще для дитини мати довіреного дорослого поза сім'єю, з яким вона може поговорити. Однак, якщо це можливо, батьки мають бути відкриті для своїх дітей. Якщо вони не говорять і приховують свою скорботу, то дитина робить висновок, що це неправильно говорити про померлого, неправильно плакати, а сильні емоції неприпустимі. Діти також можуть думати, що батьки не пам'ятають померлого, якщо вони ніколи не говорять про нього.

Дітям треба дозволити і дати час поговорити з батьками та з іншими про померлих. Мусите приділяти час для когнітивної майстерності, тобто для того, щоб діти розвивали розуміння того, що сталося. Діти будуть робити це, ставлячи запитання, залежно від свого віку. Такі запитання часто дуже емоційні, і дорослим може бути боляче їх чути і важко відповідати. Запитання можуть стосуватися фізичних або духовних аспектів смерті, або особистих питань про померлого. Вихователі мають бути готові до таких запитань. Відповіді мусять бути правдиві і посуті. Якщо ви не знаєте відповіді, то краще про це сказати. Якщо запитання є дуже болючим, ви можете сказати, що вам треба подумати про це, і ви відповісте на нього пізніше. Але якщо ви скажете це, будьте певні, що ви дотримаєтеся своєї обіцянки.

Дорослі також мають бути готові до таких собі «коротких розмов». Це може бути шокуючим для дорослих, коли діти цікавитимуться дуже глибокими запитаннями, а потім підуть бавитися.
Діти можуть повернутися з подібним запитанням пізніше. Пам'ятайте, що діти потребують більше часу, ніж дорослі, щоб зрозуміти, що сталося: їх розуміння розвивається поступово, крок за кроком, і вони можуть «западати навколо» зі словами та ідеями. Діти мають коротший «інтервал суму», ніж дорослі, і менше терпимі до сильних емоцій.

Деякі діти можуть відмовлятися говорити про смерть або про померлого. Це може бути дитячим способом самозахисту, і треба подбати про те, щоб ніхто не змушував дітей і не підштовхував їх занадто швидко до розмов, поки вони не будуть готові. Як і в разі поради, наведеної в розділі про уникання, дорослі мають забезпечити таке емоційне середовище, в якому діти зможуть досліджувати свої почуття, а не підштовхувати їх до розмов про речі, до яких вони не готові. Тут вам стане в нагоді використання інших засобів, крім розмов: усі діти мають знати деякі конкретні засоби праці з горем. Деякі з них описані нижче.

Конкретне висловлення горя
Конкретні засоби висловлення горя є одним із способів зробити нереальне реальним. Його можна стимулювати реальним і видимим зберіганням спогадів про померлу людину як частини дитячого щоденного середовища. Поступово батьки і дитина можуть видалити ті речі, які вже не варто зберігати. Якщо діти мають об'єкти або сувеніри, які нагадують їм про час, проведений разом із спочилим, це допомагає їм пам’ятати про нього. Ви можете мати фотографії або картини з померлим, і діти зможуть дивитися на них, можливо, з одним із батьків, тому вони можуть говорити і ставити запитання, якщо хочуть. Деякі діти хотіли б мати особливі речі померлого – одяг, ювелірні вироби, інструменти – які вони можуть зберігати в своїх власних особливих місцях і дивитися на них приватно, коли вони захочуть згадати померлого. Відвідування могил часто є засобом для дітей, який дає змогу прийти до прийняття смерті. Залежно від їх віку, діти можуть зробити це з сім'єю або з друзями, або самостійно. Інші діти можуть намалювати малюнки з померлим або з їх могилами чи з релігійними об'єктами. Батьки можуть заохочувати це, й іноді це може бути засобом для початку розмов із дітьми про те, що сталося.

Емоційне подолання
Досягаючи відповідного вікового розуміння того, що трапилося, через розмови, малюнки, ігри або відвідання місць поховань, про що йшлося вище, діти також мають знайти способи емоційного подолання. Багато порад, наданих на попередніх заняттях, також застосовуються тут. Діти мають відчувати, що вони можуть розмовляти з батьками, коли це необхідно, і що вони можуть продовжувати бавитися і веселитися весь час. Важливо відновити нормальний режим (наскільки це можливо): це дасть дітям почуття захищеності і безпеки в ці дуже важкі часи. Дітям, що зазнали втрат і відчувають тривогу або страх, можуть бути корисними методи релаксації, які описані вище.

Власні потреби батьків
Мабуть, найосновніше, що батьки можуть зробити для своїх дітей після того, як у сім’ї хтось помер, — це дбати про свої власні потреби. Батьки мають бути інформовані про види реакцій, які вони і їхні діти можуть проявити після чиєїсь смерті. Тут наведені деякі поради, які ми даємо також для батьківської групи. Батьки мають дати собі час, щоб сумувати, якщо вони хочуть допомогти своїм дітям. Це можна реалізувати за допомогою нормальної тривалості жалоби і споминів, наскільки це можливо довго у період після війни. Для батьків може бути також корисним знайти підтримку з боку однолітків своїх дітей: тобто, визнати, що в умовах кризи, вони не можуть брати на себе занадто багато, і це нормально — просити допомоги в інших.

4. Вправи для дітей

Горювання може бути повільним процесом, і велика частина «роботи горя» буде проведена, коли діти перебуватимуть у межах емоційно сприятливого середовища у себе вдома. Нижче наведені пропозиції заходів для дітей, які можуть допомогти процесу горювання: їх можна запропонувати батькам як способи допомоги своїм дітям; можна інтегрувати їх в одне з дитячих занять, про які йшлося вище; можна використати як частину групової роботи для дітей, що зазнали втрат; їх можуть застосовувати в школі вчителі, які добре знають дітей.

Написання листів
Діти можуть іноді спочатку вважати, що це щось дивне – писати листа мертвій людині, але часто це може бути великою підмогою. Дітей можна спитати про те, що вони хотіли б сказати людині в останній раз, коли вони бачили її, якби знали, що ця зустріч остання. Що вони сказали б людині зараз, якби вони могли поговорити з нею? Чи відчуває дитина, що він або вона має попрощатися з людиною, яка померла? Хіба вони сказали їм все, що вони хотіли сказати їм? Дітей можна попросити написати все це в листі до померлої людини. Буває, діти використовують цей лист згодом, щоб показати його довіреному дорослому як основу для розмов про своє горе. Найчастіше діти хочуть зберегти в листі щось приватне, до чого вони можуть звернутися і перечитати, коли вони хочуть думати або відчувати себе поряд із людиною, яка померла.

«Бесіда» з померлим
Діти іноді неохоче зізнаються, що вони ведуть внутрішні діалоги з особою, яка померла, але це дуже поширений і корисний спосіб роботи з подолання відчуття горя. Діти можуть просто розповісти небіжчику про те, що відбувається зараз у їхньому житті, або попросити у померлого поради. Дітям може бути соромно, що вони роблять це, але це треба заохочувати, бо така бесіда – спосіб згадування померлого і водночас спосіб його відпустити. З плином часу таких «бесід» ставатиме щоразу менше.

Журнали та щоденники
Написання листів, а також ведення щоденників або журналів, може бути ефективним способом роботи з усіх реакцій горя.
Діти можуть вести особистий щоденник або журнал подій і почуттів. Іноді це спосіб провадити тривалий внутрішній діалог; іноді це спосіб структурування і осмислення дивовижної безлічі почуттів, які супроводжують утрату. Знову ж таки, щоденники можна використати як основу для розмови, якщо дитина хоче; або це може бути приватним і особливим засобом для дитини пам'ятати про померлого.

Молитва
Молитва та інші релігійні практики можуть бути дуже корисними для дітей. Коли дитина не має релігійного минулого, то час втрати не найкращий для отримання відповідних понять. А проте більшість людей, релігійні чи ні, почуваються комфортно від своєрідної молитви або медитації під час скорботи. Діти також залежно від їх віку та рівня розвитку можуть розмовляти з Богом або Аллахом, просячи їх піклуватися про померлих осіб, і тих, хто ще живий.

Ритуали і сувеніри
Дітям треба мати деякі конкретні засоби висловлення свого горя. Участь у траурних процесіях або захороненнях може бути дуже корисною. Пізніше може виявитися корисним для дітей відвідати могилу. Туди можна піти з іншими членами сім'ї, але діти старшого віку часто хочуть побувати там самі, отож вони зможуть згадувати померлого і думати про нього наодинці. Часто діти замовчують свої бажання відвідати могилу: вони відчувають, що батьки хвилюватимуться, якщо довідаються, що діти хочуть самі піти на цвинтар або на місце поховання; або дітям може подобатися дотримуватися особливого приватного способу «перебувати з» померлим тоді, коли вони цього хочуть. Для деяких дітей дуже важко буде відвідати могилу, бо вони можуть боятися, що це їх дуже засмутить, або тому, що цвинтар відлякує. Але це варто заохочувати, і дітям можна допомогти знайти можливості відвідувати могили регулярно, можливо, з сім'єю або з друзями.

Фотографії або картини з зображенням померлої людини – це корисні способи пам'яті про неї для дітей. Іноді дітей можна заохочувати переглядати з батьками ці фото або дозволити їм подивитися на знімки, коли вони захочуть це зробити. Також діти можуть захотіти володіти особливими речами, які могли належати померлому, або які нагадують їм про нього.

Групові заняття
У школі або в групі може бути корисним говорити про смерть і вмирання у загальних рисах і не проводити сфокусовану на горюванні роботу з дітьми. Наприклад, може виявитися доречною проста і відкрита розповідь дітям про смерть. З молодшими дітьми у такій розмові можна обговорити те, що відбувається з організмом, коли він умирає. У групах з дітьми старшого віку варто обговорювати духовні, релігійні або екзистенційні аспекти вмирання. Знову ж таки там, де абстрактні обговорення для дітей важкі, класну чи групову діяльність можна зосередити на ритуалах або конкретних аспектах умирання, наприклад, роздумування про те, чому ми проводимо похорон, і те, що відбувається там. Дитяче подолання горя можна стимулювати груповим або класним мозковим штурмом про те, як діти допомагають іншим дітям, що зазнали втрат.

Посібник для роботи з дітьми, що зазнали важких втрат

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Вступ
Одним із найважливіших факторів, який допомагає дітям упоратися зі стресом війни, є їх домашнє середовище. Паралельно з п'ятьма заняттями для дітей, представленими в попередніх розділах, цей розділ містить матеріал для роботи батьківської групи. Цілями цієї батьківської групи є:

- нормалізувати дитячі реакції;
- поліпшити відновлення середовища дитини;
- надати поради батькам щодо стратегій самодопомоги;
- інформувати батьків про техніки, яким навчатимуться діти у дитячій групі;
- налагодити зв'язок батьків зі спеціалістами або шкільними службами для дітей.

Передбачено, що сесію для батьків здійснюватимуть ті ж ведучі, які курують дитячі групи, отож зв'язок між батьками та сім'ями загалом буде налагоджений. Краще, якщо заняття з батьками передуватимуть дитячим сесіям, таким чином, батьки зможуть розпочати допомагати дітям відразу після їх першого заняття в групі. Керівні принципи тут мають бути гнучко поєднанні з керівними принципами для дитячих груп, де специфічні і конкретні техніки деталізовані. Адаптуйте розділи і практикуйте те, що є оптимальне для групи батьків.

1. Нормалізація реакцій дітей
Важливо, щоб батьки дітей, які постраждали від посттравматичного стресу, мали можливість обговорювати цю ситуацію. Завдяки участі в роботі групи батьки усвідомлять, що вони не єдині, хто постраждав від цієї проблеми; зрозуміють реакції своїх дітей; почнуть встановлювати зв'язки між своїми (дорослими) і дитячими реакціями, і, нарешті, опанують дієві способи допомоги своїм дітям.

Розкажіть, з якою метою зібралася група, а потім запитайте батьків, які зміни або реакції чи проблеми з'явилися у дітей унаслідок війни. Запишіть їх на фліпчарті, щоб кожен міг бачити. Заохочуйте батьків ділитися подібними переживаннями зі своїми дітьми. Вони можуть бути такі:

- *нервовість;*
- *нічні жахи;*
- *тремтіння, особливо від гучних звуків;*
- *воєнні ігри на комп'ютері;*
- *страхи;*
- *реакції горювання;*
- *хвилювання;*
- *страх смерті інших членів сім'ї;*
- *тривога;*
- *втрата інтересу до того, чим вони займаються;*
- *абстрагованість;*
- *відсутність або швидка зміна настрою;*
- *депресія;*
- *плаксивість;*
- *засмучення через дрібниці;*
- *відсутність бажання грати*
- *дратівливість;*
- *напади гніву;*
- *істерики;*
- *відсутність спокою;*
- *проблеми з концентрацією;*
- *проблеми зі сном.*

Батьки мають знати, що це поширені реакції у дітей. Вони нормальні в тому сенсі, що загалом у якийсь час діти відчуватимуть цей дискомфорт, хоча більшість із них буде відновлюватися. Кожна дитина реагує по-різному (відповідно до її віку, статі, минулого, темпераменту і т.п.), і немає правильних або неправильних реакцій. Іноді може бути корисним для батьків обговорити позитивні зміни, які вони виявили у своїх дітей, бо дехто стверджує, що діти, наприклад, стали більше зрілими, відповідальними, почали більше цінувати життя, більше турбуються іншими і допомагають.
Батьки також мають знати, що це зрозумілі реакції посттравматичного стресу. Дорослі дуже добре зауважують очевидні зміни в поведінці, але їм набагато важче довідатися про дитячий внутрішній дистрес. У цьому разі корисно встановити зв'язок між «дорослою» та «дитячою» бідою. Запитайте батьків у групі, якщо у них є свої тривожні спогади, чи вважають вони, що те ж саме можуть відчувати їхні діти? Запитайте прямо:

чи діти розповіли їм про свої сумні спогади? Чи зауважили вони у поведінці дітей щось таке, що дозволяє припустити, що у них є тривожні спогади?
Розкажіть про поняття посттравматичних стресових реакцій. Діти, зазвичай, мають тривожні інтрузивні спогади після впливу стресорів воєнного часу. Вони можуть набувати форми нічних кошмарів, коли діти прокидаються від інтрузивних картинок або думок, чи розкриватися в іграх, які постійно повторюються. Використовуйте свої власні приклади або попросіть навести приклади з групи. Як і у дорослих, природна реакція дітей спрямована на те, щоб спробувати відштовхнути ці думки геть або щоб уникнути нагадувань про подію, які можуть бути її тригерами. Знову ж таки поєднайте це з реальними проблемами життя батьків, попросивши учасників групи навести свої батьківські приклади уникання або приклади з життя їх дітей. Поведінкове та когнітивне уникання може принести тимчасове полегшення, але в довготривалій перспективі воно запобігає обробці травматичних спогадів належним чином, отож цілком ймовірно, що неприємні спогади повертатимуться у майбутньому. Проілюструйте цикл між інтрузивними симптомами й уникнанням і поясніть, як уникання підтримує інтрузії. Ці симптоми часто супроводжуються підвищеним збудженням. Мета інформування батьків про посттравматичний стрес – надати основи для розуміння змін, які батьки можуть виявити у своїх дітей, і запевнити, що такі зміни нормальні. Завжди треба дбати про те, щоб батьки, говорячи про посттравматичний стрес, не вважали, буцімто їхні діти (або вони самі) будуть позначені епітетами «слабий», «божевільний», «хворий» тощо.
Пов'яжіть цю посттравматичну модель із усілякими проблемами, які батьки перерахували раніше, так щоб це було доречно. Чітко роз'ясніть, що посттравматичний стрес може бути основою багатьох труднощів, які батьки можуть зауважити у своїх у дітей. Посттравматичні стресові реакції в жодному разі не є винятковою реакцією у дітей, які пережили війну. Вони поширені і дошкульні, тому їм треба приділити увагу. Розуміння цих дитячих реакцій корисне, оскільки підказує способи допомоги дітям.

2. Способи батьківської допомоги дітям
Запитайте батьків, як вони допомагали дітям у їх труднощах. Як працювали? Які були найважчі проблеми, з якими вони мали справу? Що перешкоджало допомогти дітям? Це відповідний час для розмови про загальні способи допомоги дітям. Проведіть загальне обговорення чи мозковий штурм, зробіть це в малих групах чи з усією групою і запишіть усі ідеї на фліпчарті.

2.1 Обговорення та вислуховування
Під час і після війни діти можуть бути вразливі, злякані і не почувати себе безпечно. Сім'ї, зазвичай, розділяються, тому нормальне повсякденне життя здається неможливим. Діти можуть бути збентежені і водночас їх може страшити те, що відбувається навколо них. Вони часто починають лякатися своїх же реакцій, побоюючись, що вони божеволіють або втрачають контроль. Вони можуть хвилюватися через майбутнє, через власну безпеку, а також за своїх близьких.
Деякі батьки вважають, що якщо вони не розмовляють з дітьми про жахливі події війни, то діти забудуть їх. Це помилка. Хоча дітям, як і дорослим, потрібен час, щоб «вимкнути» думки про війну, вони не зможуть забути, що сталося з ними. Розмови про те, що відбулося в минулому, і про стурбованість своїм майбутнім з тими, кому діти довіряють, допоможуть їм зрозуміти, що відбувається навколо них, і їх спогади стануть не такими тривожними.

Діти мають зрозуміти, що відбувається навколо них, на рівні, відповідному їх розвитку та віку, якщо вони хочуть почувати себе безпечно і спокійно. Їм потрібен час, щоб поговорити про те, що з ними сталося, і щоб висловити свої почуття, пов'язані з поганими спогадами. Це потребує від батьків готовності вислухати дітей. Щоб співчутливо вислухати, треба віднайти правильний і достатній для розмови час, щоб дитина повністю висловила складні для неї речі. Ви мусите засвідчити перед дитиною, що ви зацікавлені і дослухаєтеся до того, що вона говорить; давайте підбадьорливі коментарі, ставте запитання; це передається мовою вашого тіла й інтонацією голосу. Це означає прийняття всіх почуттів дитини як природних і нормальних у ситуації війни, навіть якщо батькам це важко чути.

Іноді біль від розповіді дитини надто великий і нестерпний, отож природна реакція дорослих - уникнути цього дискомфорту і зупинити розповідь, сказавши: «Не плач зараз», або «Нам не треба про це говорити». У такому разі дитина зрозуміє, що дорослі не хочуть слухати і що існують такі жахливі речі, які не треба навіть згадувати.
Ненавмисно, намагаючись полегшити страждання дитини, ми можемо замість цього спровокувати витіснення болючих спогадів і тривожних емоцій. Хоча батькам дуже важко вислуховувати дітей, коли вони засмучені, це важливо для дитини – мати можливість висловлювати свої почуття повністю. Вам треба, перебуваючи разом із засмученою дитиною, забезпечувати комфорт і підтримку, і заохочувати її продовжувати говорити у своєму власному темпі. Важливо не зупинятися, коли дитина зажурена. Залишайтеся з нею і створіть їй почуття комфорту, поки дитина не розповість свою історію і не почуватиме себе трохи краще; потім не раз похваліть дитину за її хоробрість говорити.

Іноді проблема полягає в іншому, і діти не можуть або відмовляються розмовляти зі своїми батьками про те, що їх турбує. Дітей не можна змусити говорити, але батьки можуть дати зрозуміти і сказати їм, що вони готові вислухати і допомогти, коли дитина хоче цього. Для інших дітей існують інші способи, ніж слова, які можуть допомогти їм повідомити про те, що їх турбує. Малюнки або гра з мамою чи з батьком можуть бути іноді

корисні. Так, малюнок можна використати як засіб розпочати спілкування або як основу для розмови про речі що турбують дитину. Але ніколи не можна дошукуватися якогось прихованого або символічного значення малюнка.

Навіть маленькі діти ставлять запитання про війну, і вони можуть виявити своє збентеження або тривогу. Діти можуть запитати, що сталося з людиною, яка померла. Вони можуть запитати, де їхні батьки чи брати, якщо ті приймають участь у бойових діях. Діти можуть поцікавитися, коли все знову повернеться до нормального життя, або чому люди завдають один одному болю. Дуже важко визначити, яку пораду дати дітям, або як відповідати на запитання, що складні навіть для дорослих. Важливо бути чесними з дітьми і відповідати таким чином, щоб вони могли зрозуміти. Діти старшого віку можуть виявити зацікавлення політикою та ідеологією під час війни, тому дуже важливо, щоб вони могли обговорити питання сенсу і моралі з батьками вдома.

Групова діяльність
Для вивчення деяких із перерахованих вище питань можна провести обговорення у малих групах або обговорення всією групою.

Значення розмов
Чому так важливо для дітей мати змогу з кимось поговорити? Що краще для батьків: захистити дітей від жахіть війни чи обговорювати їх із ними? Які недоліки в спробі створити домашню атмосферу, де діти почувають себе в безпеці, для висловлення їх болючих емоцій?
Переваги можуть бути такі:

- *те, що замовчується, переміщується у «відкритий» простір;*
- *батьки розуміють дитину краще;*
- *зняття напруги у батьків і дитини;*
- *дозволяє дитині почуватися краще;*
- *з розмовами все легше забувається;*
- *дитина може почати сама дистанціюватися від хворобливих спогадів;*
- *поміщає свій страх у перспективу;*
- *діти більше не стримуються;*
- *ми можемо допомогти дітям, якщо прислухаємося до їхніх проблем;*
- *дитина може отримати інший погляд на речі;*
- *дитина може довідатися, що її почуття нормальні і що вона не божеволіє.*

Переконайтеся, що створене середовище, де діти почуваються готовими виразити свої почуття тому, кому вони довіряють, і коли вони цього хочуть; зауважте відмінність від середовища, яке змушує дітей говорити про складні речі.
Цю вправу також можна провести з самими батьками, як із фокус-групою. Чи вони вважають корисним говорити? Кому вони можуть довіритися? Як почуваються після того, як поспілкувалися з приятелем або з партнером? Що зробили приятель чи партнер, щоб забезпечити емоційну підтримку?

Перешкоди до слухання
Чому так важко говорити з дітьми? Чому деякі діти усамітнюються та не в змозі довіритися навіть своїм батькам? Чому деякі батьки вважають, що це важко – почути те, що говорить їх дитина?

Діти не можуть говорити, тому що:

- *це занадто болісно;*
- *у них немає слів;*
- *почуття і емоції суперечливі;*
- *вони відчувають провину і замішання;*
- *вони бояться, що їх не почують;*
- *вони бояться втратити контроль;*
- *вони не відчувають потреби говорити;*
- *вони говорять з іншими (підлітки говорять, наприклад, із друзями).*

Батьки можуть не хотіти слухати, тому що:

- *занадто боляче чути про лихо від своєї дитини;*
- *вони бояться, що дитина засмутиться ще більше;*
- *вони бояться, що самі засмутяться;*
- *не знають, що сказати дитині;*
- *це нагадує їм про їх власний травматичний досвід;*
- *це занадто виснажливо;*
- *немає часу;*

- *гадають, що говорити про це може бути шкідливо для дітей.*

Часто упродовж війни батьки і діти можуть переживати однаковий травматичний досвід. Здебільшого вони не хочуть говорити з іншим, побоюючись збентежити його. Це стосується і дітей, і дорослих. Діти і батьки переважно замкнені в колі взаємної мовчанки, вважаючи, що таким чином вони захищають іншого. Батьків слушно непокоїть їхня можлива реакція, і вони мусять дбати про себе, якщо хочуть підтримувати своїх дітей.

Коли дитина мовчить, що ми маємо робити? Ідеї можуть бути такі:

- *поважати її мовчання;*
- *бути терпеливими, шукати відповідний момент;*
- *виділити спеціальний час кожен день: дитина буде використовувати його, коли вона готова;*
- *не прагнути більшого, ніж дитина хоче сказати;*
- *знайти інші шляхи спілкування, ніж розмови: наприклад, малювання або гра.*

Бути хорошим слухачем

Які характеристики хорошого слухача? Батьки можуть розділитися на невеликі групи і думати про того, кому вони довіряють: що чинить цю людину слухачем, який дає підтримку?
Це може бути:

- *співчуття;*
- *розуміння;*
- *тепло і турбота;*
- *сприймання речей серйозно;*
- *не применшення проблеми;*
- *поради;*
- *просто надання змоги говорити, а не ствердження, що все буде добре.*

Чим це відрізняється від того, коли ми слухаємо дитину?

- *потрібно більше часу, щоб виразити себе;*
- *потрібна допомога в пошуку шляхів або слів, щоб виразити себе;*
- *треба допомагати в проясненні деяких речей;*
- *діти часто повертаються з тими ж запитаннями або турботами;*
- *вони пам'ятають особливі речі.*

Як ми можемо засвідчити, що слухаємо дітей:

-інтонацєю голосу;
-виразом обличчя;
-прийманням почуттів («це, мабуть, дуже страшно», «це дуже сумні речі, які ти мені розповідаєш»);
- запитаннями;
-виділенням спеціального часу щодня для розмов або гри, або щоб бути разом.

У парах батьки можуть спробувати рольову гру розмови зі своєю або чужою дитиною про важкі переживання. Це можна змоделювати і з третьою особою, що виконуватиме функцію спостерігача, який зауважує, що може допомогти спілкуванню і що перешкоджає йому.

2.2 Щоденні справи та гра

Після і під час стресових подій війни нормальне життя може здатися хаотичним. Щоб розвивати дитяче почуття безпеки, спокою і стабільності, важливо, наскільки це можливо, відновити нормальний розпорядок дня. Це може бути повернення дітей до школи або регулярні відвідування гуртків чи інша активність. У домашніх умовах це може означати регулярна сімейна трапеза і звичні турботи перед сном. Коли звичайні щоденні «процедури» збережені якнайбільше, дитячий світ стає більше передбачуваним і зрозумілим.
Дітям також потрібен час, щоб бавитися і брати участь у веселих заходах навіть під час війни. Гра є частиною нормального розвитку. Під час війни вона також може допомогти дітям відволіктися і розслабитися. Для деяких дітей гра може бути засобом вираження складних спогадів. При всіх жахах війни, батьки іноді мають казати дітям, що це нормально – бавитися і почуватися добре і щасливо. Дітям старшого віку потрібен час, щоб провести його зі своїми однолітками: це також частина нормального розвитку підлітків, і їх варто заохочувати до цього. Іноді старшим дітям стає легше, якщо вони задіяні у громадських роботах. Це може мати великий вплив на протидію почуттю безпорадності, сприяти активному подоланню і дозволити дітям досягти чогось та розпочати дивитися в майбутнє. Іноді діти старшого віку, які беруть участь у таких видах діяльності, ідентифікують себе з помічниками, шукаючи мирних шляхів вирішення конфлікту в майбутньому.

Запропонуйте групі батьків поговорити про те, яку саме діяльність вони обрали б для своїх дітей. Це може бути читання, малювання, ігри або прослуховування музики, заняття спортом, участь у молодіжних клубах, у спільнотах або відновлювальних проектах. Як батьки можуть заохочувати це? Чи можуть батьки збиратися разом, щоб створити групи діяльності для дітей? Чи можуть батьки погодитися наглядати за групами дітей? Чи можуть батьки подбати про обладнання або матеріали там, де їх бракуватиме (приміром, зібрати кошти?).

2.3 Доторки та фізичний комфорт

У різних культурах є значні відмінності у фізичних контактах між дорослими і дітьми, які його очікують, або який є припустимий. Окрім цього, люди розрізняються за ступенем того, наскільки їм подобається надавати чи отримувати фізичний комфорт. Дотики і масаж можуть мати позитивні наслідки для дітей, зменшуючи напруженість, тривожність і депресію. Ми знаємо, що після стихійних лих у мирний час батьки, як правило, нечасто створювали своїм дітям фізичний комфорт, проявляючи до них ласку. А коли батьки почали частіше приголублювати дітей, то це позитивно впливало на їх самопочуття. Залежно від традицій у вашій громаді, обговоріть питання про дотики і масаж із групою, і заохотьте батьків створювати таким чином фізичний комфорт їхнім дітям.

3. Способи подолання власних проблем батьків

Щоб могти ефективно піклуватися про своїх дітей, батькам важливо дбати про власні емоційні потреби. З попередніх розділів ми довідалися, що батьки вже можуть встановити зв'язок між дитячим та дорослим стресом, і визнали, що дорослі і діти можуть реагувати подібно. В цьому разі всі види діяльності, про які ми згадували як про шляхи допомоги дітям, будуть корисні також для дорослих. Так, як і дітям, батькам потрібен співрозмовник, якому вони можуть довіритися, а також дорослим варто знайти можливість брати участь у приємній діяльності. Конкретні методи, які викладені в наступних розділах, також можуть бути застосовні до батьків: техніки зміни зображень, релаксація і градуйована експозиція. Переконайтеся, що група розуміє і погоджується з переконанням, що батьки мають визнати власні потреби, якщо хочуть допомогти своїм дітям. Попросіть усіх учасників групи навести приклади шляхів, які вони знайшли, щоб допомогти дітям краще впоратися. Це може бути щось з переліченого:

- *пошук шляхів для розслаблення;*
- *соціальна підтримка, зустрічі з друзями;*
- *робити приємні речі;*
- *гумор, жарти, веселощі;*
- *залучення до відновлюваної діяльності;*
- *практична допомога іншим;*
- *активна позиція; планування заходів із сім'єю або з друзями;*
- *думати про майбутнє;*
- *«вихідні» від думок про війну, «вимикання» їх;*
- *приймання невизначеності;*
- *молитви і ритуали.*

Якщо це доречно, можливо, настав час для батьків розглянути питання про створення групи підтримки. Це у жодному разі не має відбуватися формально. Просто може зібратися група осіб, які погоджуються зустрічатися регулярно щотижня поза роботою. Або ж можна зустрічатися з батьками, які покликані знайти способи підтримання зв'язку зі школою або з гуманітарними організаціями в інтересах дітей. Як і зі старшими дітьми, цей вид активної структурованої діяльності може боротися з почуттям безпорадності, також сприяти соціальній мережевій підтримці і мати реальний практичний вплив у вашій спільноті.

4. Дитячі групи

Батьки мають знати, що відбувається у дитячих групах, тому що вони, якщо є у цьому потреба, можуть допомогти дітям впровадити вдома навички, яких вони навчалися. Всі навички, яких навчилися діти в групах, адаптуються для практикування з дорослими, тому батьки теж можуть отримати безпосередню користь. Наприкінці цього розділу батьки мають бути здатні:

- *Допомогти дітям віднаходити безпечні місця, образи, вирішувати завдання з подвійного фокусу уваги;*
- *Допомогти дітям у реструктуризації мрії і малюванні позитивних закінчень мрій;*
- *Допомогти дітям здійснювати методи релаксації;*
- *Відновити буденні справи, в тому числі рутину перед сном та інші звичні активності;*
- *Здійснювати планування діяльності з дітьми;*
- *Допомогти дітям планувати і здійснювати техніки градуйованої експозиції;*
- *Допомагати і прислухатися до дітей, як вони пишуть, малюють або розповідають про свій досвід.*

Виходячи з вашого досвіду роботи з дітьми в трьох групах, запровадьте групові заходи для батьків. Розкажіть про кожен із них, практикуйте їх з батьками, де можливо: якщо вони мають безпосередній досвід

використання технік, то будуть ефективно допомагати своїм дітям, а також зрозуміють, що вони самі можуть використовувати ці техніки як стратегії самодопомоги. Зверніть особливу увагу на заходи, які діти будуть виконувати як домашні завдання в кожній з груп: підготуйте батьків, щоб вони були готові допомогти дітям попрактикуватися і завершити домашні роботи. Поради, що наведені далі, можна вмістити у розділі для батьків. Але адаптуйте їх і використовуйте в поєднанні з докладними деталями, які описано розділі роботи з дітьми.

Група: інтрузії

Якщо є потреба, підсумуйте інтрузивні симптоми: переконайтеся, що батьки визнають, що інтрузії можуть траплятися у дітей, і вони знають що це. Якщо є потреба, розпочніть із запитання: які стратегії дорослі застосовують для себе, щоб протидіяти інтрузивним образам, і чи можна будь-яку з них адаптувати для дітей. Представте імагінативні техніки так, як ви їх вчили з дітьми. Якщо є час, нехай батьки попрактикують техніки безпечного місця або техніки зміни зображень (як у розділі для дітей). Батькам корисно мати досвід застосування цих методів, якщо вони хочуть бути у змозі допомогти дітям їх виконувати. Ці техніки батьки можуть виконувати таким самим чином, як виконували їх діти у дитячих групах. Розкажіть про техніки подвійного фокусу уваги. Знову ж таки, запропонуйте групі попрактикувати їх у парах, вдаряючи по колінах, як у дитячих групах. Тут варто бути обережними: для дорослих це можуть виявитися потужні методи. Підготуйте батьків, розповідаючи їм про види змін, які можуть статися. Введіть поняття реструктуризаційної роботи сну як у дитячій секції, і поєднайте її з роботою з образами, про яку йшлося раніше. На останок уведіть техніки відволікання. Цілком імовірно, що батьки прийшли до цього раніше як до засобу самодопомоги. Пройдіться серед присутніх і попросіть їх розповісти про те, що вони роблять, щоб відволікти себе. Запишіть на фліпчарті перелік цих заходів. Скажіть, що це також може бути корисне для дітей, і складіть для них подібний список. Наголосіть, що, хоча дітям і дорослим доведеться бути готовими поринути в травматичні спогади на деякий час, важливо, по-перше, відновити почуття контролю над ними. Це означає розробити способи перемикання від думання про них на заняття чимось приємним.

Група: збудливість

Розкажіть батькам, що друга сесія з їх дітьми проводиться для того, щоб упоратися з фізіологічною збудливістю. Гіперзбудження важливе, бо це значною мірою пов'язане з інтрузивними симптомами і може підтримувати їх, а також тому, що надмірна збудливість має безпосередній негативний вплив на життя дітей, наприклад, може спричиняти проблеми з концентрацією в школі і труднощі зі сном уночі.

Пов’яжіть дорослий і дитячий стрес. Попросіть групу поділитися своїм досвідом гіперзбудження. Чи є батьки, які самі тривожні і нервові? Чи є у них проблеми з концентрацією на чомусь одному протягом тривалого часу? Запитайте, як батьки дають разу з цим самотужки. Що вони роблять, щоб розслабитися? Зміцнюйте і розвивайте це як відповідне рішення проблеми. Можливо, напишіть список стратегій релаксації для батьків на дошці і заохотьте їх допомогти один одному порадою про те, що виявилося дієве для них. Спираючись на те, що батьки виявили корисним самі для себе, ознайомте їх із техніками релаксації, яких ви вчили дітей. Проведіть зі всією групою практику розслаблення м'язів, як і в дитячому розділі. Далі практикуйте релаксаційний контроль дихання. Розкажіть, як діти можуть поєднати техніки, які вони щойно практикували, з імагінативними техніками.

Батьки мають бути готові допомогти дітям у практиці релаксації і заохочувати їх до цього регулярно, принаймні один раз в день, зазвичай увечері. Буде корисно, якщо батьки зможуть контролювати релаксаційні практики дітей. Регулярний час для релаксації можна долучити до звичайних сімейних процедур, і деякі батьки можуть практикувати регулярно зі своїми дітьми.

Два інші компоненти цієї сесії з дітьми - це складання розкладу активності і процедур перед сном. Цілком можливо, що батьки згадають щось схоже на розклад активності, який може бути як засобом самодопомоги, так і способом допомогти дітям. Батьки знатимуть, що діти почуваються не такими засмученими, коли вони успішно зайняті. Проте заохотити дітей до того, щоб вони знову брали участь у своїй довоєнній нормальній діяльності якомога більше доволі складно. Представте планування активності на прикладі щоденника. Скажіть батькам, що хороший спосіб допомогти дітям повернутися до співпраці – допомогти їм спланувати, що вони робитимуть у недалекому майбутньому, і на словах підтримувати і запевняти їх, коли вони це роблять. Для деяких груп батьків це може просто означати наголошення на важливості відтворення звичайного режиму дня, наскільки це можливо, і дозвіл дітям робити те, що їх задовольняє. Для інших це означатиме, що мусять надати неабиякої допомоги своїй дитини у плануванні діяльності, підтримати її та моніторити здійснення запланованого. На цьому етапі батьки можуть укласти спільний для групи план і здійснення заходів та ігор для дітей в їх районі.

Урешті, батьки мають знати, що техніки гігієни сну, зокрема регулярний режим перед сном, корисні в боротьбі з наслідками гіперзбудження. Зверніться до технік гігієни сну – наприкінці цієї сесії для дитячої групи і поговоріть про них із батьками.

Група: уникання

Симптоми уникання розглядають під час третьої групи. Оскільки техніки спрямовані на допомогу дітям, щоб протистояти травматичним спогадам і нагадуванням, то їм, як правило, потрібна допомога батьків щоб застосувати те, чому вони навчилися. Батьки мають знати, що техніки уникання розглядають під час

заключної сесії з дітьми, щоб був час попрактикувати навички, отримані на попередніх сесіях, перш ніж протистояти травмуючим спогадам.
Перед тим, як навчати батьків градуйованій експозиції, важливо, щоб учасники групи погодилися обговорити те, що з ними трапилося. Визнайте, що уникання може бути адаптивним у короткотерміновій перспективі, але на майбутнє не принесе користі. Поверніться до впровадження схеми зв'язку між униканням і інтрузією у разі потреби. Попросіть учасників групи навести приклади, як хтось упорався з будь-якими простими фобіями минулого для того, щоб проілюструвати ідею експозиції як засіб подолання страху. Наголосіть, що уникання є природним, але воно служить тільки для підтримки страху й інтрузивних спогадів.

Поведінкове уникання
Розділ для батьків має містити той самий матеріал, що є в дитячій секції: конструювання ієрархій страху, самоконтроль реакцій страху, копінгових розмов із самим собою, конкретних кроків у проведенні експозиції і різниці між неадаптивним та функціональним униканням.
Розкажіть про ідею покрокових ієрархій, використовуючи один із власних прикладів батьків у подоланні фобії, або ваш приклад. Ключовим моментом для розуміння батьків є те, що коли страх добре градуйований, то кожен крок експозиції для дітей буде досяжним у поєднанні з релаксацією та іншими методами, про які вони дізналися раніше. Відповідна градація травматичних нагадувань необхідна, щоб діти поступово зменшували їх уникання; і батьки мають допомогти дітям побудувати ієрархії страху.
Як і в дитячих групах, попросіть батьків перерахувати, а потім градуювати травматичні нагадування. Пам'ятайте, що градація буде суб'єктивною для кожної дитини. Роль батьків полягає в наданні допомоги дітям подробити кожну експозицію на керовані кроки. Покажіть на прикладі ієрархію страху, записавши її на дошці. Запитайте, якими способами це можна модифікувати або поліпшити залежно від дитини.
Підніміть питання про функціональне та травматичне уникання, якщо батьки самі не зробили це. Намір по-справжньому наразитися на небезпечні ситуації не є дитячим, тому батьки мають допомогти дітям планувати домашні завдання експозиції, якщо є потреба запобігти небезпеці.
Моніторинг страху і позитивна розмова з самим собою може бути введена таким же чином, як це було в дитячих групах. Мета контролю страху – переконатися в тому, що страх зменшується на кожному кроці і що дитина перебуває в ситуації досить довго, щоб це відбулося. Батьки можуть практикувати з дітьми якірні точки та термометр страху з емоційними словами, і практикувати використання термометру чи різні уявні сценарії. Крім того, батьки можуть допомогти дітям порепетирувати позитивну розмову з самим собою для підготовки до проведення експозиції. Якщо це можливо, зв'яжіть розмову з самим собою у дітей з тим же у дорослих, запитуючи батьків про те, що відбувається з їх розумом, коли вони опиняються в страшній ситуації, і як вони можуть упоратися з цим.
Кроки до проведення градуйованої експозиції показані нижче. Запишіть їх, щоб уся група побачила. Якщо можливо, батьки записують їх для себе, щоб забрати додому як нагадування. Обговоріть з усією групою, як батьки можуть допомогти дітям здійснити експозицію на кожному з етапів. Експозиційна робота не завжди проходить гладко, отож корисно обговорити стратегії, які можна використовувати, якщо є заминки в проведенні домашнього завдання.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть мету і підготуйтеся до конфронтації з нагадуваннями – релаксація.
3. Залишайтесь у ситуації – позитивні само-твердження.
4. Контролюйте страх до прийнятного рівня – термометр страху.
5. Самонагородження.
6. Повторіть із складнішою «мішенню».

Когнітивне уникання
Когнітивне уникання містить спроби відштовхування травматичних спогадів, коли вони приходять до голови, і батьки, ймовірно, мають особистий досвід цього. Отож знову вкажіть на зв'язок між дорослим і дитячим досвідом і поясніть, що діти намагаються зробити те ж саме. Когнітивне уникання також включає той факт, що діти не бажають думати або говорити про події. Про значення розмов та надання спільної емоційної підтримки вже йшлося у попередніх розділах. У цій групі дітям детально покажуть конкретні способи боротьби з інтрузивними травматичними спогадами, які передбачають розмови, малюнки і листи.
Загальні принципи, викладені вище (батьки їх вже обговорювали), застосовуються так само, як і інші. Батьки мають знати, що їхні діти також практикуватимуть конкретніші методи, спрямовані допомогти обробляти їм травматичні спогади. Перегляньте ці техніки малювання і написання листів, як і в дитячих групах. Поясніть мету написання листів або розкажіть чергову історію травматичної події, яка виступить засобом обробки інтрузивних спогадів, покликаючись на роз'яснення посттравматичного стресу. Батьки можуть допомогти слухаючи дитину, яка розповідає історію про те, що сталося, втішаючи її, коли це необхідно, і заохочуючи або прохаючи її розповісти про деталі, якщо батькам здається, що дитина застрягла в своїх спогадах. Для цього корисно використовувати наступну структуру:

- *Що відбувалося безпосередньо перед травматичною подією?*
- *Як вони вперше дізналися, що щось не так?*
- *Що відбулося далі?*
- *Що дитина зробила?*

- *Що дитина бачила, чула, відчувала або нюхала?*
- *Коли розпочався біль?*
- *Як вони довідалися, що все закінчилося?*
- *Що вони зробили після цього?*
- *Що інші зробили після цього?*
- *Який найгірший момент?*

Для батьків важливо бачити, що дитина розповідає повну історію словами або картинками. Також важливо, щоб батьки і дитина так провели деякий час після цього, щоб вони дозволили собі відійти від емоційного стресу, можливо, використовуючи релаксаційні або відволікаючі техніки; або просто побавилися разом. Дитина має знати, що згодом вона знову зможе поговорити про це зі своїми батьками.

Наприкінці цього розділу, який стосується дитячих груп з батьками, розгляньте задачі, які батькам доведеться виконати з дітьми вдома. Запитайте, чи передбачають батьки якісь перешкоди щодо цього. Запитайте, чи батьки мають можливість зібратися разом, щоб підтримувати один одного у допомозі своїм дітям.

5. Контроль результатів: створення групи батьківської підтримки

Наприкінці групи може бути корисно спланувати свого роду продовження. Батьки повинні бути пов'язані з будь-якими психологічними службами для дітей у школі. Корисно налаштувати звичайний зв'язок «школа – дім». Також батьки мають знати, куди звертатися, якщо вони продовжують хвилюватися за своїх дітей. Проінформуйте їх про фахівців психологічної служби для дітей та сім'ї. Як, можливо, вже згадувалося в групі, батьки можуть вдаватися до самодопомоги або відвідувати групи підтримки для себе чи організувати групові заходи для дітей у громаді.

Діти та Війна

Навчання технік зцілення

Підготовка керівників груп

Керівництво, яке супроводжують ці нотатки, містить матеріали та докладні групові протоколи для фахівців з охорони дитинства для роботи груп вторинної профілактики, адресованих дітям та батькам, які пережили війну. Воно навмисно є досить деталізованим для не-психологів (наприклад, учителів, соціальних працівників, керівників громад), щоб керувати ефективними і повними групами. Проте керівники груп, як правило, потребують певного підготовчого тренінгу перед початком праці з групами.

Таким чином, цей розділ містить матеріал та ідеї для тренінгу керівників груп. Цілями заняття є:

- дати керівникам груп широке розуміння дитячих психологічних реакцій на війну та інтервенції таким чином, щоб вони могли адаптувати групові заняття відповідно до своєї громади;
- забезпечити докладними інструкціями цього керівництва;
- надати модель для групової роботи, яку керівники могли б використовувати у наступній праці з дітьми та батьками;
- створити постійну систему підтримки для керівників груп, так, щоб навчалися наступні керівники груп і утворилася мережа професіоналів.

Ці тренінгові заняття треба впровадити як групові приблизно з 10 – 15 дорослими. Спочатку їх проведуть запрошені фахівці. Сподіваємося, що після початкового навчання ті місцеві фахівці, які отримають успішний досвід роботи з групами дітей у своїх громадах, матимуть змогу навчати своїх колег, і таким чином навички будуть поширюватися як каскад. Тому в цьому розділі є керівництво як для запрошених фахівців, так і для керівників груп, які надалі мають намір самі бути тренерами.

Керівниками груп можуть бути вчителі, соціальні працівники, громадські лідери, медсестри, молодіжні працівники, консультанти, психологи або інші спеціалісти, які працюють з дітьми.

Зробіть копії групових протоколів для кожного з членів цієї навчальної групи. Їм буде потрібно користуватися матеріалами протягом усієї зустрічі. Також приготуйте копії цього розділу та роздаткові матеріали і файли, які ви зможете роздати наприкінці цього тренування, щоб дозволити керівникам груп навчати своїх колег у майбутньому.

Стиль тренінгових занять також важливий, як і їх зміст. Стажери використовуватимуть свій досвід у цій групі як модель для їх подальшої групової роботи. Тому комбінуйте пряме навчання, групові дискусії та мозковий штурм, роботу в малих групах, рольову гру та безпосереднє опрацювання технік, яких вони навчаються. Заняття мають бути інтерактивні й оптимістичні, повинні сприяти формуванню почуття активного подолання, не заперечуючи серйозність труднощів. Зокрема, ці тренінги є способом мобілізації громади, щоб також забезпечити навчання на актуальному і відповідному рівні, і забезпечити практичними інструментами групи в громаді (доступ до матеріалів, центрів, персоналу; співпраця батьків і школи; інші поточні програми і т.п.).

Реакції дітей на війну

Дізнайтеся біографію, підготовку та досвід стажерів у групі. Різна підготовка та навчання учасників групи впливатиме на те, що і як ви будете викладати в цій групі. Запитайте, чи хтось уже пройшов навчання від інших організацій або бере участь в інших поточних програмах. З'ясуйте, що слухачі чекають від викладання і роз'ясніть ваші цілі щодо цієї програми. Наприкінці цієї зустрічі з керівниками груп буде погоджений конкретний план для реалізації і подальшої роботи, але зараз з'ясуйте, чи не передбачають вони серйозні проблеми в наступному з їх навчанням, в іншому випадку це може бути перешкодою під час поточного викладання теми.

Якщо ви тренер-іноземець, від самого початку довідайтеся про відмінності між вашим власним культурним середовищем і тим, в якому ви зараз викладаєте. Відмінності можуть стосуватися деяких областей більше, ніж інших (наприклад, роль релігії і похоронних ритуалів); і можуть накладатися на очікування відносин між батьками або вчителями та дітьми; або в більш загальному плані, як в певній культурі розглядаються діти або дитинство.

Залежно від рівня підготовки і досвіду групи, вам потрібно буде розповісти про нормальні дитячі реакції на війну, і зробити це в контексті посттравматичного стресу. З самого початку, покажіть зв'язок між дорослими і дитячими реакціями. Це буде корисно в роботі стажерів з батьками, а також корисно для них з точки зору запобігання вигоранню.

По-перше, довідайтеся про те, що саме діти пережили. Попросіть дати загальний опис конфлікту на території та навести приклади подій, свідками яких стали діти або до яких вони були залучені. Особливо важливо, щоб дорослі слухачі спочатку мали можливість обговорити те, що сталося в їх громаді. Без цього стажисти можуть подумати, що ви як тренер не зможете зрозуміти серйозність того, що сталося. Надання такого роду скороченого «брифінгу» про те, що сталося, може також мати особистісні позитивні наслідки для учасників. Навіть місцевим тренерам важливо мати на увазі, що тяжкість і особливість конфліктів і насильства може істотно відрізнятися від громади до громади, і ви маєте переконатися, що ви і ваші слухачі знають про те, що сталося на місці і викликало стресові реакції у дітей.

Охарактеризуйте ці події як травматичні. Можете знайти ще інше відповідне і зрозуміле вашій аудиторії слово. У всьому керівництві травмуючі події називаються саме так, але не забудьте вживати більш центроване на дитину, локальне відповідне слово, якщо воно існує. Травматичні події під час війни це – раптовість, інтенсивність, загроза життю, можливість каліцтва, важких втрат, залучення інтенсивних сенсорних почуттів – зорові картини, запахи, звуки – вони гротескні і страхітливі і спонукають людей почувати себе жахливо і безпорадно (див. таблицю 1). Як діти реагували на такі події? Запитайте групу. Складіть список (див. таблицю 2). Складіть якомога ширший список. Не заперечуючи серйозності цих реакцій, або називаючи їх патологічними, нормалізуйте їх. Тобто, скажіть, що фахівці, які працюють з дітьми в найрізноманітніших країнах, де відбуваються воєнні дії, повідомляли про такого роду реакції. Реакції є універсальними і прогнозованими; і є певні заходи, яких можна вжити щодо цих реакцій. Наступне може бути корисним в узагальненні й поясненні цих реакцій.

Нині існують переконливі докази з різних країн, в яких відбулися перевороти і насильства чи війни – в Європі, Африці, Південній Америці та Азії – що діти проявляють несприятливі психологічні реакції після впливу різного роду згаданих подій. Реакції можуть бути найрізноманітнішими та передбачати посттравматичний стрес, депресію, тривожність, реакції горя і поведінкові проблеми. Ці реакції залежать насамперед від того, що дитина пережила: ті, хто стали свідками більших злодіянь, ймовірно, страждають більше, а ті, хто відчуває, що їх життю безпосередньо погрожували (тобто, думали, що вони перебували на порозі смерті), піддаються особливому ризику. Повідомляється, що з дівчатами, як правило, виникає більше проблем, ніж з хлопчиками. Але це може бути пов'язано з тим, що про дівчат надходить більше звітів, отож усім дітям треба приділяти однакову увагу. Слід також знати, що діти, чиї батьки виявляють несприятливі реакції, ймовірно, постраждають більше ніж інші.

Деякі з найпоширеніших реакцій дітей є симптомами посттравматичного стресу, ПТСР (див. таблицю 3). Симптоми ПТСР у жодному разі не єдиним наслідком для дітей, які пережили війну, але модель ПТСР корисна для розуміння реакцій дітей та дозволяє спланувати допомогу. Покажіть таблицю 3 (ПТСР-симптоми в кластерах) і порівняйте її з таблицею 2 або зі списком проблем, які склала група. Наголосіть, що як дорослі, ми можемо досить добре визначати дитячу проблемну поведінку, але для нас не є очевидними безліч інших внутрішніх переживань дітей (такі, як інтрузивні спогади після впливу травмуючих подій).

Для ілюстрації використовуйте свій власний випадок (або той випадок, який наведено як приклад у першому дитячому занятті). Попросіть групу навести їхні приклади. Запитайте, як саме можуть з'являтися інтрузивні спогади (у відповідь на нагадування, як грім серед ясного неба, в снах і кошмарах, із молодшими дітьми в повторюваній грі тощо). Попросіть групу розглянути їх власні реакції після того, які вони були свідками злодіяння. Дорослі можуть бути добре обізнані про нав'язливі образи і кошмари, наприклад, зі свого особистого досвіду, і вони мають знати, що діти можуть реагувати подібним чином.

Важливо пояснити групі теорію ПТСР та пов’язати її з реальними життєвими проблемами дітей у вашому осередку. Поясніть, як інтрузивні спогади та уникання підтримуються в порочному колі (див. таблицю 4). Використовуйте відповідну місцеву аналогію (щось розливати, випускати пару, повільно вивільняти і т.п.), щоб пояснити, як цикл можна порушити. Симптоми збудливості часто супроводжують інтрузивні симптоми, і можуть їх підтримувати. Дуже важливо пов'язати ПТСР зі списком проблем, які склала група. Попросіть групу подумати про таке: якщо дитина страждає від ПТСР, то це допоможе пояснити зміни в її поведінці (тремтіння, погана концентрація, неуважність, поганий сон тощо). Обговоріть, якого роду втручання ця модель пропонує. За своєю суттю це підтверджує те, що повноцінна обробка спогадів потрібна для того, щоб порушити замкнуте коло між інтрузивними спогадами та униканням. Не вдаючись у деталі втручання зараз, скажіть групі на початку: на деяких етапах і дорослі, і діти мають зустрітися з тим, що відбулося з ними. Модель ПТСР пропонує фокусування на допомозі в кожній з трьох областей: робота безпосередньо зі зміною інтрузивних спогадів; робота для зменшення когнітивного і поведінкового уникання; робота для зменшення надмірного збудження. Зважте на те, що для позначення поняття «посттравматичні реакції» ви можете вживати відповідніші локальні або центровані на дитині терміни. Запитайте ваших слухачів про це. Якщо є відповідніше локальне слово, його треба вживати замість «ПТСР» протягом цього навчання і в групах з дітьми. Інший варіант – попросити свою групу дітей придумати групове ім'я або «нікнейм» (прізвисько) для кластера симптомів і виживати його замість ПТСР під час проведення тренінгів у дитячих групах.
Перш ніж розпочати навчання, обговоріть зі слухачами тренінгу практичні аспекти роботи групи.

Проведення занять для дітей та батьків

Запитайте, у кого з учасників є досвід групової роботи з дітьми, і попросіть розповісти про це. Які переваги цього методу роботи з дітьми? Які були проблеми (організаційні або в групі)? Для чого взагалі створюють групи?

Зараз ми можемо досить широко передбачати, як діти психологічно реагують на війну. Коли цілі громади перебувають у стані війни чи політичного насилля, можуть страждати багато дітей. Хоча місцеві та міжнародні організації можуть проводити лікування дітей після (або під час) війни, тягар лікування дітей можна полегшити, якщо ми діятимемо завчасно, щоб запобігти симптомам, які виникають передовсім. Групи є одним із способів зібрати велику кількість дітей якомога швидше, щоб навчити їх навичок самодопомоги для запобігання потреби подальшого лікування. Отже, ці групи є громадськими вторинними профілактичними заходами.

Для кого?

Після впливу звірств війни кожен перебуває у небезпеці. Це не є лікувальні групи для дітей, які серйозно постраждали. Ці групи передбачають участь від 6 до 10 осіб у віці 8 років і старших. Хоча запропоновану методику можна використати з досить широким діапазоном віку дітей, діти в окремій групі мають бути приблизно одного віку або рівня зрілості. Групи, як правило, змішуються – є і хлопчики, і дівчатка разом, якщо немає якихось причин для проведення одностатевих груп. Одна і та ж група дітей має працювати разом протягом усієї запланованої роботи.
Також потрібно отримати дозвіл від батьків на участь дітей у роботі групи. Діяльність вимагає певного рівня пізнавальної зрілості, тому ці групи не підходять для дітей з труднощами в навчанні або із затримкою психомовного розвитку. Аналогічно запропоновані заходи не можуть бути придатні для дітей, які серйозно психологічно постраждали від війни. У такому разі треба розглянути питання індивідуального лікування, яке було б більш доречним.
Групи переживання горя можуть діяти окремо для дітей, які зазнали тяжких втрат; або може виявитися доцільним долучити деякі матеріали додатково. Ви маєте обговорити все це з вашою групою стажерів.

Хто має проводити групи?

Роботу груп можна організувати за допомогою широкого кола фахівців, таких як учителі, молодіжні працівники, консультанти, медсестри, педагоги, громадські лідери. Групи можуть провадити тільки такі люди, які пройшли таку підготовку, як сьогодні. Зазвичай, двоє колег розпочинають працю групи, і це мають бути ті ж самі дві особи, які проводять кожне заняття з певною групою дітей, і таким чином відбудовується безперервність і довіра. Ці ж два співробітники мають працювати з батьківською групою для батьків дітей, таким чином налагодиться зв'язок між батьками і дітьми.

Коли варто проводити групи?

Групи варто проводити якомога раніше, щойно це можна зробити безпечним чином. Під час воєнних дій часто встановлюється комендантська година або заборони на зібрання груп людей. Якщо це так, то це означає, що існує реальна загроза безпеці, і на додаток до того, діти, які перебувають під ризиком, не виграють від навичок, отриманих у період очевидної загрози. Має настати короткий період відносного затишшя перед тим, як діти зможуть осягнути і згадати те, про що йтиметься в групах. Обговоріть зі слухачами тренінгу практичні аспекти того, коли розпочинати групи. Наголосіть, що це буде повністю залежати від конкретної ситуації в певному осередку. Батьківські групи, як правило, проводять спочатку; а потім дитячі групи з інтервалом у тиждень. Ці проміжки між заняттями потрібні, щоб надати дітям достатньо часу на опрацювання та консолідацію навичок від тижня до тижня.

Де треба проводити групи?
Жодного спеціального устаткування для груп не потрібно, хоча буде корисно, якщо керівники будуть забезпечені дошками або їх еквівалентами, ручками, фліпчартами і зошитами для дітей. Також учасникам добре запропонувати солодощі та закуски. Що справді потрібне, то це досить комфортна кімната або безпечне місце, де групу не будуть турбувати. Школи або молодіжні центри часто є найкращими місцями для занять з дітьми.

Що відбувається потім?
Це потребує детального обговорення з групою, і до цього варто повернутися наприкінці тренінгу. В ідеалі стажисти розпочнуть навчання своїх колег. Так твориться мережа. Вона має виробити способи зустрічей і підтримки один одного у вимогливій роботі, яку керівники мають намір виконувати. Можуть бути й інші програми, які діють для дітей у районі, і групу керівників можна залучити до їх діяльності. А якщо ні, то варто налагодити з ними зв'язок, бо буде потреба подальшої діяльності в цих групах. Передбачається, що це

відбуватиметься основним чином удома з батьками, але де це можливо, треба налагодити добрі зв'язки зі школами для того, щоб забезпечити наступність піклування. Для деяких дітей, буде потреба в більшій кількості спеціалізованих послуг, і керівники мають намітити шляхи для передачі дітей, при необхідності, спеціалізованим службам, якщо це можливо.

Стиль групи і терапевтична позиція

Стиль ведення груп має важливе значення, і вам може бути важко навчати людей, які не мають безпосереднього відповідного досвіду. Знайте, що слухачі використовуватимуть стиль поточного викладання як модель для власних груп. Наголосіть учасникам, що запропонована модель не передбачає проведення терапевтичних груп: тобто розповідання учасниками дуже травматичних історій, що супроводжується значним стресом, є некорисним. Іншими словами, ці групи не повинні ставати занадто важкими для учасників або слугувати джерелом вторинної травматизації для інших дітей. Навпаки, вони мають бути активними, оптимістичними і позитивними. Вони мають створити потужну альтернативу почуттям відсутності контролю та безпорадності і сприяти власній ефективності та самоврядуванню. Серйозність дитячих проблем не можна заперечити або принизити. Однією з ключових позицій керівника групи є налаштування на активне подолання, в якому метою для дітей є перемога над симптомами ПТСР та повернення контролю над своїм життям. Докладно обговоріть з учасниками це питання.

Скажіть, що наприкінці навчання буде узгоджений конкретний план і розклад дитячих груп, а також обговорено групи професійної підтримки.

Дитяча група

Метою тренінгу є розширення можливості для учасників використовувати й адаптувати різні компоненти або модулі керівництва. Не передбачено, що керівництво буде використовуватися як дуже суворий протокол. Основних принципів, звичайно, треба дотриматися, але відмінності в дитячому досвіді чи у проблемах, або в кваліфікації та досвіді слухачів тренінгу вимагають дуже гнучкого підходу. Де це можливо, вибір технік має ґрунтуватися на потребах групи. Стажери наприкінці навчання мають бути впевнені, що зможуть використовувати й адаптувати ці навички оптимально.

Практичність

Разом зі стилем або терапевтичною позицією керівника дитячих груп ви маєте обговорити з учасниками практичні аспекти роботи групи для дітей. Залежно від рівня їхнього досвіду роботи з дітьми або роботи з групами, вам, можливо, варто розглянути такі питання: як розсадити дітей, як провести перерви, основні сеттінгові правила, присутність домінуючого учасника, стресові реакції тощо. Обговоріть ці питання на початку роботи групи для керівників.

Під час обговорення скажіть наступне: як правило, краще, щоб діти сиділи неформально в колі, на підлозі, на подушках або на стільцях. Група не має нагадувати класні навчальні заняття. Перерви варто робити тоді, коли діти їх потребуватимуть. На початку роботи групи треба встановити правила. Їх варто встановити та узгодити безпосередньо з дітьми-учасниками. Цілком природно, що деякі діти будуть активнішими на заняттях, ніж інші. Тихунів слід заохочувати до роботи, але пам'ятати при цьому, що діти можуть ефективно працювати тільки в своєму власному темпі. Хваліть зусилля, а не досягнення. Якщо хтось домінує в групі, подякуйте їм за внесок, але нагадайте, що кожен повинен мати можливість висловитися. Обговоріть з вашою групою стажерів, що саме краще допомагає впоратися з сильними емоціями в групі. Якщо дитина засмучується, керівники мають вирішити – продовжувати їй роботу чи ні. В деяких випадках можна спробувати допомогти дитині – наприклад, очікуючи, поки він чи вона відновиться, кажучи, що дитина дуже схвильована і що вона може впоратися з власними емоціями, і що це нормально – плакати. В інших випадках може виникнути потреба, щоб інший ведучий на короткий час покинув групу з цією дитиною. Керівники повинні знайти баланс між прийняттям сильних емоцій і відсутністю дозволу домінування в групі, яка стає занадто «важкою». Це вимагає деякої терапевтичної майстерності, і це треба повною мірою обговорити зі слухачами тренінгу.

Структура і принципи груп

Кожна з дитячих груп структурована однаковим чином, починається з вправ на групову згуртованість, проходить в опрацюванні навичок і завершується домашніми завданнями. Обговоріть, чому «згуртованість» корисна і, можливо, опрацюйте цю техніку з групою стажерів. Обговоріть важливість домашніх завдань, підкресливши ще раз, що це превентивні навички викладання груп. Застосування аналогій є одним із важливих інструментів для подолання нормальних або стресових реакцій: при цьому завжди варто шукати оптимальні місцеві метафори.

Принципи ведення тренінгу детально викладені на початку керівництва. Вони засновані на моделях стресових реакцій, викладених вище. Перший розділ спрямований на допомогу дітям у відновленні контролю над інтрузивними нагадуваннями як перший крок подолання ПТСР. Другий розділ містить ідеї та техніки для навчання дітей релаксаційним навичкам, корисним у боротьбі зі збудливістю, а також у приготуванні до проведення експозицій. Останній розділ навчає детальним методам градуйованої експозиції та експозиції *in vivo,* спрямованих на зниження уникання.

Нормалізація і маркування реакцій
Діти, які відчувають симптоми тривоги і посттравматичного стресу, зазвичай, почувають себе поза контролем. Діти бояться своїх власних реакцій, вважають, що вони нічого не можуть зробити з ними, і бояться, що можуть збожеволіти. Тому корисно, щоб діти знали, що ці реакції трапляються часто (нормалізуючі) і мають ім'я, яке добре відоме (маркування). Нормалізація і маркування є першим кроком для початку, щоб розібратися в хаотичних симптомах і зробити їх керованими. З іншого боку, нормалізація не означає применшення реакцій дітей; і маркування не означає їх патологізацію. Щоб уникнути цього, слухачі мають знайти еквівалент локальної фрази і вживати її з дітьми, а не маркувати це за допомогою термінів, які звучать клінічно, як-ось: посттравматичний стрес або травмуючі події. У дитячих групах одним із перших завдань є придумати групове ім'я або псевдонім для посттравматичного стресу. Ефект від еквівалентного маркування робить реакції більш керованими без уживання зайвих складних або клінічних термінів. Нехай група стажерів придумає деякі варіанти того, як діти можуть назвати ПТСР або травматичні події. В групових протоколах уживають терміни ПТСР та травматичні події, але керівники груп мають замінити ці терміни на метафори, які оберуть діти самі.

Група 1: Інтрузивні спогади
Метою технік Групи 1 є відновлення контролю дітей над інтрузивними нагадуваннями. Це передбачає такі заходи: психоедукацію про постстресові реакції; техніки безпечного місця; імагінативні, звукові і нюхові техніки змін; техніки подвійного фокусу уваги; реструктуризацію снів і відволікання. На цьому занятті ви маєте навчити цих навичок учасників, щоб у них був безпосередній досвід їх виконання; і тренувати їх у тому, як навчити цих навичок дітей.

У роботі над усіма техніками спочатку просіть групу згадати й обговорити власний досвід стосовно проблеми. Як ці нові навички інтегруються в те, що вже було зроблено задля допомоги дітям у їх громаді? Далі наголосіть на структурі цього керівництва й обговоріть стиль викладання в групі з дітьми. Нагадайте групі правила проведення мозкового штурму. Прочитайте випадок-приклад у цьому розділі й обговоріть, яким чином його можна адаптувати для використання з цією групою.

Опрацюйте з групою техніки, що наведені в керівництві. Зробіть це так, як запропоновано в керівництві. Для технік зміни зображень перевірте наочно їх валідність. Чи є подібні практики, які використовуються місцево? Вони призначені для роботи з дорослими чи з дітьми? Запропонуйте групі різні тренувальні рольові ігри – придатні для застосування в групах дітей різного віку.

Техніку подвійного фокусу уваги опрацюйте за допомогою торкання до колін. В оригінальних протоколах щодо роботи з ПТСР також практикували рухи очима. Заохочуйте групу випробовувати всі техніки на власному досвіді, щоб упевнитися, як саме вони діють. Також запитайте про те, що саме учасники вважають сумнівним у запропонованих їм методах.

Стосовно методів реструктуризації сну особливо важливо врахувати будь-які відмінності між вашою культурою і тією, в якій ви проводите тренінг. Чи існують специфічні вірування про сни в цій громаді? Чи сни мають спеціальний зміст? Чи знаходять ваші стажисти символи в своїх снах? Якими б не були місцеві вірування про сновидіння, ми знаємо, що вони є проявом інтрузивних посттравматичних спогадів і що вони піддаються змінам. Скажіть це прямо, і скажіть, що репетиція полегшення та реструктуризація снів є методами, які, як відомо, працюють як з дорослими, так і з дітьми.

Для розгляду завдань відволікання, попросіть слухачів спочатку перерахувати їх собі (це буде корисно пізніше, під час вивчення профілактики виснаження), так щоб наголосити на значенні відволікання; потім подумати про відволікаючі заходи для дітей.

Під час обговорення закриття групи, підкресліть важливість будь-якого внеску кожної дитини і важливість похвали керівниками груп чогось особливого в кожній дитині. Дитяча група має закінчитися на позитивній ноті з закликом до роботи над домашніми завданнями і мотивацією повернення до роботи на наступному тижні.

Група 2: Збудливість
Основною метою цієї групи є навчання дітей методам релаксації. По-перше, запитайте слухачів, які методи вони застосовують, щоб розслабитися, і які шляхи, зазвичай, застосовують діти, щоб розслабитися. Керівники груп мають допомогти дітям визначити фізичні відчуття, пов'язані зі страхом, і допомогти їм зрозуміти зв'язок між цими фізичними відчуттями, думками і почуттями. Істотним моментом для дитячого розуміння є те, що важко відчувати страх, коли м’язи тіла розслаблені. Скажіть учасникам про фізичні реакції страху таким же способом, як у керівництві: тобто, попросіть групу скласти список фізичних відчуттів. Намагайтеся запровадити інтерактивний, а не дидактичний стиль навчання, пам'ятаючи, що слухачі будуть моделювати свою практику на прикладі вашої.
Навчіть учасників глибокій релаксації м'язів і контролю дихання, як у керівництві. Якщо у вас є схема основних груп м'язів, це може допомогти. Нагадайте групі, що діти теж можуть стати сором'язливими або ніяковіти в групі; обговоріть способи роботи з цим.

Нехай один учасник (за бажанням) покаже приклад глибокого розслаблення м'язів. Опрацювання цієї техніки можна поєднати з іншими методами: технікою безпечного місця тощо. Якщо це можливо, записуйте один або більше сеансів релаксації на відео – так, щоб група могла отримати записи для подальшого огляду та вивчення.
Наголосіть, що важливий аспект у досягненні успіху полягає в тому, щоб мати реалістичні і досяжні цілі; методично впроваджувати їх у життя з тижня у тиждень. Покажіть це на прикладі щоденника (див. таблицю5) та поясніть, як саме з ним працювати.

Група 3: Уникання
За необхідності коротко нагадайте про те, яку роль уникання відіграє в підтримці симптомів тривоги і посттравматичного стресу. Це заняття треба проводити дуже обережно: деяка ступінь експозиції є необхідною, але не слід дуже сенсибілізувати дітей.

Ви можете обговорити зі своїми стажерами значення звичного оточення (наприклад, удома або в школі), де дитина відчуває себе в безпеці, щоб висловити свої почуття і переживання. Орієнтуйтесь на підрозділи керівництва, присвячені роботі з батьками.

В інших випадках корисніше почати з градуйованої експозиції. Як у дитячих групах, корисно розпочати на прикладі простого страху або фобії, щоб проілюструвати, як уникання підтримує реакції страху, і, як градуйована експозиція стимулює страх і скорочує ухилення і побоювання. Щоразу наводьте відповідний приклад.

Вільно дотримуйтеся формату, який описано в посібнику до дитячих груп, але запрошуйте коментувати і критикувати свою групу, навчаючи її наступним темам:

- Градуювання травматичних нагадувань і побудова ієрархій страху;
- Моніторинг страху (використовуйте доречну місцеву аналогію);
- Позитивна розмова з самим собою/використання уявних помічників.

Наголосіть на важливості залишатися в ситуації, поки страх не зменшиться. Розкажіть групі про наступні кроки для виконання градуйованої експозиції і попросіть їх практикувати коротку імагінативну експозиційну вправу.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть «мішень» і підготуйтеся до конфронтації з нагадуванням – розслаблення.
3. Залишайтеся в ситуації – використовуйте позитивні самоствердження.
4. Контролюйте страх до прийнятного рівня – використовуйте термометр страху.
5.Самопохвала і нагорода.
6. Повторіть зі складнішою «мішенню».

Для когнітивного уникання застосовуйте дитяче керівництво і підкресліть важливість написання листів про подію або її малювання як послідовну розповідь. Як завжди, слідкуйте з групою, як це інтегрується у будь-які місцеві техніки допомоги.

Домашнє завдання
Усі групи мають виконати запропоновані домашні завдання. Слухачі мусять розуміти, що це необхідно для якнайповнішого та ефективного опрацювання навичок. Попросіть групу задуматися про доречні додаткові вправи для домашніх завдань.

Батьківська група

Батьківська група є важливим компонентом впливу на дітей, тому що:

1. Батьки можуть допомогти дітям опрацювати домашні завдання;
2. Батьки можуть застосовувати стратегії самодопомоги, щоб дбати про свої власні потреби, завдяки чому вони перебуватимуть у кращому становищі і будуть здатні допомогти дітям.

Дізнайтеся, як члени вашої групи ставляться до батьків. Різні професійні групи можуть мати різне ставлення до ролі батьків загалом. Ви маєте спробувати протистояти будь-яким намаганням з боку вашої групи звинувачувати батьків. Дізнайтеся, яку роль батьки як група грали дотепер у допомозі школі, дітям або у

програмі відновлення загалом. Якщо ви працюєте з учителями, знайдіть приклади встановлених зв'язків школа – дім.

Групи батьків мають низку цілей: психоедукація батьків, щоб допомогти їм дбати про дітей, щоб допомогти їм дбати про себе і щоб «мобілізувати» своїх батьків діяти як громада від імені дітей. Запитайте групу, як вони будуть робити це. Після завершення розділу про дитячі групи стажисти будуть готові адаптуватися до батьківських груп, можливо, більше, ніж до дитячих. Іноді, на цьому треба наголосити слухачам, батьки є їхніми союзниками в допомозі дітям, і їм не потрібно читати лекції або говорити з ними.

Наголосіть, що батьки отримають користь від інформації, яка допоможе їм зрозуміти реакції своїх дітей. Ймовірно, найкраще навчати батьків у тому ж інтерактивному ключі, як і стажерів; керівні принципи для цієї роботи містяться в записах для батьківських груп.
Також скажіть, що, ймовірно, батьків варто буде переконати в необхідності емоційно сприятливого середовища вдома, де діти почуватимуться захищеними, зможуть висловлювати емоції та матимуть можливості зробити це. Ідеї для цього містяться в записах для батьківських груп, і ви можете попрактикувати деякі з цих вправ у вашій групі стажерів. Якщо є потреба, дозвольте переосмислити це на практичному досвіді в групі.

Наприклад, обговоріть з групою, чому діти можуть не хотіти говорити про власний травматичний досвід. Причини можуть бути такі:

- Це занадто болісно;
- Їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчувають всередині;
- Почуття і емоції суперечливі;
- Вони відчувають провину і збентеження;
- Бояться, що їх не почують;
- Вони бояться втратити контроль;
- Їм потрібний час для зміцнення довіри;
- Вони не відчувають потреби говорити або відчувають, що вони говорили вже достатньо;
- Вони розмовляють з іншими.

Перерахуйте переваги обговорення травматичного досвіду (дивись інформацію для батьківської групи):

-Отримання переживань у відкритий доступ;
-Дитина може зрозуміти досвід краще;
-Знімає напругу дитини;
-Дитина почувається краще;
-Проговорювання змушує дитину легше забути травматичні події;
-Дитина може сама почати дистанціюватися від травматичних спогадів;
-Дитина може отримати інший погляд на речі;
-Дитина може почути, що її почуття нормальні, і вона не божеволіє.

Обговоріть зі стажерами, що необхідно дитині, аби почати вільно висловлюватися. Це можуть бути відчуття довіри, безпеки, прийняття з боку тренерів.

Наголосіть на важливості того, що батьки травмованої дитини мають добре дбати про свої емоційні потреби. Наголосіть також на важливості розуміння батьками навичок дітей, яким їх навчать під час роботи в групі.

Запитайте групу, яким чином можливо забезпечити постійну підтримку батьків для допомогти своїм дітям (і поверніться до цього питання пізніше, наприкінці заняття, при складанні конкретного плану і розкладу занять із дітьми та батьками).

Керівники груп: попередження емоційного вигорання
Перш ніж закінчити цей тренінг, слухачі мають знати, що вони теж мусять дбати про свої власні потреби. Стажисти отримають досвід методів самодопомоги в процесі навчання, і варто їх заохочувати, щоб вони застосовували їх щодо себе.

Зокрема, слухачів варто повідомити про можливість професійного виснаження. Або під час закінчення навчання в груповій дискусії, або в невеликих групах запитайте слухачів, які труднощі можуть виникнути, якщо вони не звертатимуть уваги на свій стан і не дбатимуть про себе належним чином. Перелік може бути такий:

- Втрата інтересу до роботи;
- Депресія та деморалізація;
- Знесиленість;

- Втрата сенсу;
- Нудьга;
- Збільшення часу роботи, проте виконання її автоматично;
- Брак відпочинку;
- Фізичні недомагання (різноманітні болі, нудота, головний біль);
- Порушення сну;
- Вживання психоактивних речовин (можуть пити й курити більше, ніж зазвичай).

Наслідки цього є дуже серйозні, адже емоційно виснажена людина не в змозі бути ресурсом для того, кому вона намагається надати допомогу. Стажисти зобов'язані заради себе і своєї спільноти дбати передовсім про себе. Як вони можуть зробити це? Знову ж таки, обговоріть це безпосередньо з учасниками:

- Змінити ставлення до роботи:
    - визнати, що вони не можуть робити все;
    - визнати, що вони не є незамінними;
    - визнати, що вони не відповідальні за все.
- Ділити або змінювати свої навантаження;
- Запланувати час для відпочинку і релаксації;
- Довіритися кому-небудь, знайти з ким поговорити;
- Дозволити собі насолоджуватися буденними подіями ;
- Планувати час з родиною, друзями – і дотримуватися цього плану;
- Добре харчуватися;
- Виконувати фізичні вправи;
- Організувати належну підтримку і нагляд за своєю роботою.

Група може запланувати організацію професійної або супервізійної підтримки в майбутньому.

Реалізація

Аби навчання керівників було ефективним, конкретний план дій треба скласти вже зараз. Він повністю залежатиме від місцевої ситуації: кількості шкіл і дітей, які буде залучено до програми, кількості доступних місцевих тренерів та керівників груп, інших поточних програм для дітей, наявності ресурсів або стимулів, а також того, наскільки безпечною є ситуація навколо.

Група майбутніх керівників має обговорити якомога детальніше такі питання: як розпочати роботу груп, як інформувати відповідних людей (органи влади, школи, батьки і т.п.), хто має працювати в парах, які школи або групи вони будуть залучати до співпраці. Графік треба погодити і видрукувати. Вже зараз треба чітко визначити тих, хто буде керівниками певних груп, та включити відповідну інформацію в плановий розклад роботи.

Як група збирається відслідковувати і підтримувати свою діяльність? Чи можна налаштувати звичайний нагляд або групи підтримки для керівників? Група можете вирішити продовжити програму, наприклад, організувавши додаткові групи підтримки для батьків, або через розширення діяльності в школах. Це можна зробити з іншими програмами для дітей.

Оцінку також треба обговорити і запланувати зараз.

Таблиці

Таблиця 1: Травматичні події, яких діти можуть зазнати під час війни

- *Вимушені покинути своє селище чи місто*
- *Вигнані з дому*
- *Солдати або озброєні люди насильно проникли у будинок*
- *Дім обстріляли*
- *Відокремлені від сім'ї*
- *Батьки відокремлені один від одного через війну*
- *Член родини затриманий у таборі або в'язниці*
- *Член родини пішов на фронт воювати*
- *Член родини отримав поранення під час війни*
- *Член родини загинув під час воєнних дій*
- *Стрілянина на дуже близькій відстані*
- *Постріл снайперів*
- *Досвід обстрілу на дуже близькій відстані*
- *Залишалися в підвалі протягом тривалого часу під час обстрілу*
- *Відчуття сильного холоду*
- *Відчуття сильного голоду*
- *Бачив поранених*
- *Бачив когось убитого*
- *Допомагав нести поранених людей або мертві тіла*
- *Бачив когось закатованого*
- *Бачив жертв зґвалтування або сексуального насильства*
- *Бачив багато вбитих людей одразу*
- *Отримав поранення*
- *Був живим щитом для солдатів*
- *Зазнав погроз*
- *Думав, що загине*

Таблиця 2: Загальні реакції дітей після війни

-Дратівливість

-Тремтіння, особливо від гучних звуків

-Страхи

- Хвилювання

-Тривога

-Бояться виходити на вулицю

-Усамітнення

-Депресія

-Легко плаче

Засмучується з дрібниць

-Не бажає бавитися

-Роздратованість, швидко гнівається

-Неспокійність

- Проблеми з концентрацією уваги

-Порушення сну

-Кошмари

-Воєнні теми в іграх

-Реакції горя

-Страх смерті інших членів сім'ї

-Втрата інтересу до повсякденної діяльності

-Примхливість або швидка зміна настрою

- Образи виникають в уяві в денний час

Таблиця 3: Симптоми посттравматичного стресу

ПОВТОРНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ**:**

1.Періодичні та інтрузивні спогади про травматичну подію, в тому числі думки, образи або відчуття; або повторювана гра у маленьких дітей

2.Періодичні тривожні сни про випадок; або взагалі страшні сни у маленьких дітей

3.Дії або почуття, нібито подія повторюється («флешбеки»); або інсценування в грі у маленьких дітей

4.Інтенсивний психологічний стрес унаслідок впливу нагадувань

5.Фізіологічна реактивність унаслідок впливу нагадувань

УНИКАННЯ:

1.Спроби уникнути думок, почуттів або розмов, пов'язаних із подією

2.Спроби уникнути діяльності, місця або людей, які викликають спогади про подію

3.Нездатність згадати важливий аспект події

4.Помітне зниження інтересу або участі в значущих заходах

5.Почуття відчуження від інших

6.Обмежений діапазон афектів (не в змозі відчувати любов, наприклад)

7.Почуття близької перспективи майбутнього

ЗБУДЛИВІСТЬ:
1.Складність засинання або сонливість

2.Дратівливість або спалахи гніву

3.Труднощі з концентрацією

4. Гіперпильність (підозрілість)

5. Перебільшена реакція на переляк

Таблиця 4. Інтрузивні спогади та уникання: порочне коло

Таблиця 5. Щоденник для планування діяльності

	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок (час)							
День (час)							

Література

Dyregrov, A. (2008). *Grief in children. A. Handbook for adults (2nd edition).* London: Jessica Kingsley Publishers.
Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine, 4,* 45–70.
March, J.S., Amaya-Jackson, L., Murray, M.C. & Schulte, A. (1998). Cognitive behavioural psychotherapy for children and adolescents with posttraumatic stress disorder after a single incident stressor. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 37,* 585–593.
Paunovic, N. (2003). Prolonged exposure counterconditioning as a treatment for chronic posttraumatic stress disorder. *Anxiety Disorders, 17,* 749–499.
Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions,* revised edition. New York: Guilford Press.
Shapiro, F. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Basic Principles, Protocols and Procedures*. New York: The Guilford Press.
Shooshtary, M. H., Panaghi, L., & Moghadam, J. (2008). Outcome of cognitive behavioral therapy in adolescents after natural disaster. *Journal of Adolescent Health, 42,* 466–472.
Spoormaker, V. I., & van den Bout, J., & Meijer, E. J. G. (2003). Lucid dreaming treatment for nightmares: a series of cases. *Dreaming, 13,* 181–186.
Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: a preliminary investigation of a new brief treatment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 35,* 307–318.

ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Мета Інституту психічного здоров'я (ІПЗ) – сприяти психічному здоров'ю та розвитку людини, родини, суспільства через реалізацію відповідних освітніх програм для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я, а також просвітницьких програм для широкого кола осіб.

Основні програми і напрями діяльності Інституту:

- Освітні програми післядипломної освіти для фахівців у сфері охорони психічного здоров'я (психіатри, психологи, психотерапевти) та інших дотичних до цієї сфери осіб (прийомні батьки, духовенство, лікарі та ін.).
- Просвітницькі програми скеровані на підтримку психічного здоров'я та розвитку людини (для батьків, подружніх пар, широкого кола зацікавлених осіб).
- Видавнича, просвітницька та науково-дослідницька діяльність.
- Центр психологічного консультування.

Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті ІПЗ:
www.ipz.ucu.edu.ua

ВИДАВНИЧА СЕРІЯ ІНСТИТУТУ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»

У СЕРІЇ ВИЙШЛИ:

- **«СИНОПСИС ДІАГНОСТИЧНИХ КРИТЕРІЇВ *DSM-V* ТА ПРОТОКОЛІВ *NICE* ЩОДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ ОСНОВНИХ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ»**

  Це сучасне керівництво з дитячої психіатрії, яке містить діагностичні критерії посібника з діагностики та статистики психічних розладів DSM-V (2013) Американської асоціації психіатрів, а також клінічні протоколи Національного інституту охорони здоров'я і клінічної майстерності Англії (NICE), стисло викладені в одному загальному огляді. Ці клінічні протоколи – рекомендації NICE для належного лікування дітей і підлітків та догляду за ними, що ґрунтуються на наукових доказах ефективності. Вони спрямовані на покращення якості медичної допомоги, зокрема, можуть використовуватися в навчанні та підготовці фахівців у сфері охорони здоров'я, допомагати пацієнтам приймати обґрунтовані рішення, сприяти взаєморозумінню між пацієнтом і медичним працівником.

  «Синопсис» можна безкоштовно завантажити з відповідної сторінки веб-сайту Інституту психічного здоров'я.

- **ВІСІМ КНИЖЕЧОК СЕРІЇ «САМ СОБІ ПСИХОТЕРАПЕВТ»**

  Ці книжечки – матеріали із самодопомоги, що розробили провідні психотерапевти Оксфордського центру когнітивної терапії. Серія покликана надати коротку інформацію про поширені психічні розлади та базові техніки й підходи для допомоги у їх подоланні. Інформація і техніки, подані у книжечках, спираються на теорію когнітивно-поведінкової терапії. Кожна книжечка містить інформацію про сутність розладу, його симптоми і прості поради стосовно того, як особа та її рідні можуть сприяти одужанню.

  Назви книжечок серії:

  «Подолати депресію»
  «Подолати панічний розлад»
  «Подолати обсесивно-компульсивний розлад»
  «Подолати фобію»
  «Подолати соціальну тривогу»
  «Подолати розлад харчової поведінки»
  «Якщо ви надмірно тривожитесь за здоров'я»
  «Якщо ви пережили психотравмуючу подію»

- **ДЕЙВІД ВЕСТБРУК, ГЕЛЕН КЕННЕРЛІ, ДЖОАН КІРК «ВСТУП У КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВУ ТЕРАПІЮ»**

«Вступ у когнітивно-поведінкову терапію» – це підручник із КПТ, провідного, сучасного методу психотерапевтичної допомоги, який написали фахівці з Оксфордського центру когнітивної терапії. Доступність і водночас науковість викладу, аналіз сучасних досліджень, велика кількість клінічних демонстрацій, ілюстративних матеріалів, навчальні вправи роблять цей підручник безсумнівним лідером серед підручників з КПТ. Ця книжка – перше видання з КПТ українською мовою.

- **АРНОД АРНЦ, ГІТТА ЯКОБЗ «СХЕМА-ТЕРАПІЯ: МОДЕЛЬ РОБОТИ З ЧАСТКАМИ»**

«Схема-терапія: модель роботи з частками» - це сучасний підручник зі схема-терапії, ефективного сучасного методу психотерапії, який інтегрує теорії та техніки низки психотерапевтичних напрямів у цілісну модель розуміння і терапії порушень особистісного розвитку. Доступність і водночас глибина викладу матеріалу, велика кількість клінічних демонстрацій, детальних рекомендацій із застосування технік роблять цю книгу чудовим підручником для вивчення цього методу психотерапії. Ця книга – перше видання на тему схема-терапії українською мовою.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Мета Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії (УІКПТ) – сприяти поліпшенню послуг у сфері охорони психічного здоров'я в Україні шляхом розвитку методу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Для цього УІКПТ планує організовувати навчальні програми з КПТ, конференції та семінари, сприяти виданню відповідної літератури, навчально-методичних та психоедукаційних матеріалів, популяризувати метод КПТ, розвивати міжнародні зв'язки у цій сфері, а також підтримувати обмін професійним досвідом і серед спеціалістів КПТ, і з фахівцями суміжних спеціальностей та партнерськими установами.

НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ УІКПТ:

- Базова трирічна навчальна програма з когнітивно-поведінкової терапії (у разі успішного закінчення програми учасники отримують акредитацію КПТ-терапевта).
- Навчальна програма «Психічне здоров'я дітей та підлітків. КПТ з дітьми та підлітками» (акредитація як КПТ-терапевт для дітей/підлітків).
- Навчальна програма КПТ поглибленого рівня для майбутніх супервізорів/викладачів методу КПТ.
- Навчальна програма зі схема-терапії (спеціалізація у терапії особистісних розладів).
- Навчальна програма з майндфулнес-орієнтованої КПТ та інших спеціалізованих тем (КПТ-залежностей, розладів харчової поведінки, психотичних розладів тощо) та інших підходів «третьої хвилі» (майндфулнес, ТЗП, ТОС тощо).

Докладнішу інформацію можна знайти на веб-сайті УІКПТ:
www.i-cbt.org.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

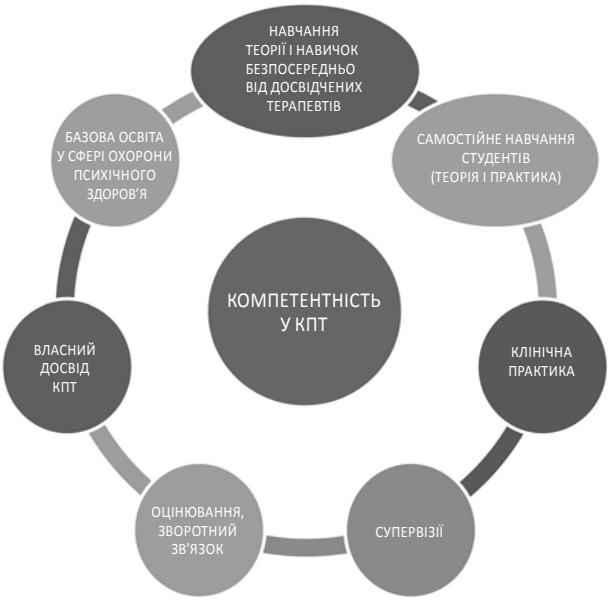
презентує

ТРИРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ»

Програма розроблена на основі моделі аналогічної програми Оксфордського центру когнітивної терапії відповідно до Європейських стандартів освіти когнітивно-поведінкової терапії. Вона передбачає акредитацію як когнітивно-поведінкового психотерапевта відповідно до стандартів Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (EABCT).

Структура програми та її основні складові: ► 3 роки навчання: 12 триденних модулів, по чотири протягом кожного року навчання – щонайменше 225 годин очного навчання. ► 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацюванням навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань та ін.). ► 200 годин супервізованої клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем. ► 60 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії щодо щонайменше трьох клієнтів. ► Оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта. ► Два письмові описи випадків та дипломна робота. ► Провідні європейські та українські викладачі методу КПТ.



ЗАГАЛЬНА ТЕМАТИКА МОДУЛІВ ПРОГРАМИ

- Вступ у теорію КПТ.
- Обстеження і формулювання у моделі КПТ.
- Основні навички і техніки КПТ: загальні, когнітивні, поведінкові.
- Додаткові/спеціальні техніки КПТ.
- Робота з глибинними і проміжними переконаннями у КПТ. Низька самооцінка, перфекціонізм та інші поширені особистісні проблеми.
- КПТ депресії. КПТ при суїцидальних намірах.
- КПТ тривожних розладів: соціальна фобія, прості фобії, обсесивно-компульсивний розлад, панічний розлад та агорафобія, генералізований тривожний розлад.
- КПТ при «тривозі за здоров'я» (іпохондричний розлад та ін.).
- КПТ з людьми хронічно/термінально хворими, онкохворими. КПТ розладів адаптації у людей із соматичними розладами.
- КПТ посттравматичного стресового розладу.
- КПТ при ускладненій реакції від втрати.
- Основи КПТ (і схема-терапії) при розладах особистості.
- КПТ розладів харчової поведінки.
- КПТ при зловживанні/залежності від алкоголю та інших психоактивних речовин.
- Вступ у КПТ «важких» психіатричних розладів: важкі/психотичні форми депресії, манія (і біполярний розлад), шизофренія.
- Спеціальні формати застосування КПТ: групова КПТ, сімейна/подружня КПТ, використання програм КПТ-самодопомоги.
- КПТ інтерперсональних проблем. КПТ подружніх проблем.
- Особливості застосування КПТ зі «спеціальними» категоріями клієнтів: чоловіки/жінки (гендерні аспекти), особи похилого віку, люди з особливими потребами, специфічні етнічні групи та ін.
- Основи КПТ з дітьми та підлітками.
- Специфічні проблеми та застосування КПТ при них: розлади сну, «контроль злості», надмірна вага, «стрес»/професійне вигорання та інші.
- Вступ у сучасний розвиток КПТ – підходи «третьої хвилі»: майндфулнес, КПТ, орієнтована на співчуття, терапія зобов'язання та прийняття тощо.
- Розвиток навичок самосупервізії та використання інтервізій та супервізій щодо поширених труднощів терапії: проблеми терапевтичного альянсу, коморбідності, низька мотивація, негативні системні впливи та ін.
- Професійний розвиток у КПТ. Приватна практика: принципи організації та ведення. Життя у ролі психотерапевта: основи самоменеджменту.

УІКПТ планує щорічний набір на базову навчальну програму у Львові та окремі «виїзні» навчальні проекти із КПТ в інших містах України.

Докладнішу інформацію про програму, чинні проекти та умови навчання дивіться на сайті Інституту.

БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ІЗ КПТ УІКПТ:

- 3 роки навчання;
- 12 триденних семінарів – 225 годин навчання;
- 200 годин клінічної практики щонайменше з 8 клієнтами, «проведеними» під супервізією від початку до закінчення терапії, щонайменше з трьома різними видами проблем/розладів;
- 60 годин супервізій з обов'язковим використанням аудіо/відеозаписів для супервізії стосовно щонайменше трьох клієнтів;
- 400 годин самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, робота у групах з відпрацювання практичних навичок та інтервізії, виконання домашніх завдань тощо);
- оцінювання двох повних аудіо/відеозаписів сесій за шкалою компетентності КПТ-терапевта;
- два письмові описи випадків та дипломна робота;
- акредитація як КПТ-терапевта, з можливістю отримати євросертифікат із КПТ.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

презентує

ДВОРІЧНУ НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ

«ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДІАГНОСТИКИ ТА ТЕРАПІЇ. КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ З ДІТЬМИ, ПІДЛІТКАМИ ТА ЇХНІМИ РОДИНАМИ»

розроблену на основі сучасних європейських моделей освіти фахівців (насамперед клінічних психологів, соціальних працівників, педагогів, медичних сестер) для роботи у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків та надання діагностичних, консультативних та психотерапевтичних послуг дітям, підліткам та їхніми родинам, а також таку, що веде до можливості спеціалізації у когнітивно-поведінковій терапії з цією категорією клієнтів та можливістю акредитації як КПТ-терапевта з дітьми та підлітками.

Структура програми та її основні складові: ► 2 роки навчання, 250 год. очного навчання у формі семінарів, вебінарів, клінічних лекцій, розглядів випадків, відкритих консиліумів та ін. (передбачена також можливість участі лише в окремих модулях/активностях) ► 225 год. самостійної роботи учасників (опрацювання літератури, виконання домашніх завдань та ін.) ► підсумковий іспит

Додаткові опції для охочих здобути акредитацію КПТ-терапевта з дітьми та підлітками:
► клінічна практика ► супервізії ► оцінювання аудіо/відеозаписів сесій ► письмові описи випадків та дипломна робота

ТЕМАТИКА МОДУЛІВ

- Вступ у проблему охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Віковий розвиток
- Основи психопатології розладів дитячого та підліткового віку
- Наука і мистецтво обстеження
- Планування втручань та залучення дитини та сім'ї в терапію
- Превентивні та терапевтичні втручання у сфері охорони психічного здоров'я дітей та підлітків
- Загальні принципи роботи з сім'єю/батьками дитини
- Когнітивно-поведінкова терапія з дітьми та підлітками
- Поширені проблеми психічного здоров'я дітей раннього віку (0-3 роки)
- Розлади розвитку (розумова відсталість, розлади розвитку мови та вимови, розлади розвитку шкільних навичок, розлади спектру аутизму та ін.)

- Поведінкові розлади та проблеми
- Розлади сну у дітей та підлітків
- Енурез. Енкопрез
- Тікозні розлади та зокрема синдром Жіль де ля Туретта
- Депресія та біполярний розлад у дітей та підлітків
- Суїцидальність та самопошкоджуюча поведінка у дітей та підлітків
- Тривожні розлади у дітей та підлітків
- Гострий та посттравматичний стресовий розлад у дітей та підлітків
- Комплексна травматизація (хронічне емоційне занедбання та скривдження) та її наслідки. Розлади прив'язаності. Розлади особистісного розвитку у дітей та підлітків
- Стресові події в житті дітей та підлітків: втрати, розлучення батьків, війна, вимушене переселення, соматичні хвороби, булінг, насильство, бідність, психічне захворювання у батьків та ін.
- Розлади харчової поведінки: анорексія, булімія, розлад з приступами переїдання
- Психологічні аспекти ожиріння у дітей і підлітків
- Дизморфофобічний розлад
- Шизофренія та психотичні розлади
- Зловживання психоактивними речовинами
- Проблема ігрової залежності
- Психосексуальні розлади: розлад гендерної ідентичності та парафілії
- Психосоматичні взаємозв'язки та розлади
- Майбутнє сфери охорони психічного здоров'я дітей і підлітків. Роль і методологія наукових досліджень. Принципи організації послуг і програм. Робота мультидисциплінарної команди. Економічні, соціальні та юридичні аспекти розвитку цієї сфери.

Докладнішу інформацію про програму ви можете знайти на сайті Українського інституту КПТ.

УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

презентує

НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ зі

«СХЕМА-ТЕРАПІЇ»

ефективного сучасного інтегративного підходу терапії особистісних розладів

Викладачі: Ремко ван дер Війнгарт та Гуідо Сійберс (Голландія) – акредитовані викладачі методу схема-терапії Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST)

ЩО ТАКЕ СХЕМА-ТЕРАПІЯ?

Схема-терапію у 1990-х роках розвинув американський психотерапевт Джефрі Янґ як модифікацію стандартної когнітивно-поведінкової терапії для терапії розладів особистості. Саме тому схема-терапію поряд з іншими підходами відносять до так званої «третьої хвилі» у КПТ. Розвиток схема-терапії був пов'язаний з необхідністю модифікувати стандартні процедури КПТ до клієнтів з особистісними порушеннями та хронічними проблемами, «резистентними» до класичної КПТ (хронічна депресія, тривалі інтерперсональні проблеми, важкі форми розладів харчової поведінки, залежностей від психоактивних речовин тощо). Відповідно у схема-терапії особливу увагу було сфокусовано на розвитку терапевтичного стосунку, застосуванні інтегрованого арсеналу технік та підходів, розвитку моделі довготривалої психотерапії, що ставить за мету досягнути змін в особистісній структурі клієнтів та загальному «стилі» життя. У результаті розвитку схема-терапії була сформульована модель нормального і патологічного розвитку особистості, яка синтезувала наукові дані з різних галузей досліджень психології розвитку, зокрема теорії прив'язаності, соціальної нейробіології, досліджень впливу психотравмуючого досвіду/емоційного занедбання на розвиток дитини та ін. Джефрі Янґ ідентифікував 18 основних дисфункційних схем і різних способів їх організації при незадоволенні базових емоційних потреб особи у дитинстві та стратегію того, як у процесі психотерапії ці базові потреби можуть бути задоволені в адекватний спосіб, а відповідно – відновлено здорову траєкторію особистісного розвитку. Сучасна схема-терапія – це інтегративний підхід. Він ґрунтується на моделі когнітивно-поведінкової терапії з інтеграцією у неї елементів психодинамічного підходу, гештальту, емоційно-фокусованої терапії, творчих/експеріентальних терапій та теорії прив'язаності. Це модель довготривалої терапії, сфокусованої на модифікацію особистісних схем у контексті терапевтичного стосунку, когнітивної, поведінкової та експеріентальної терапевтичної праці. Схема-терапію застосовують в індивідуальному, подружньому та груповому форматі. Висока ефективність схема-терапії щодо терапії особистісних розладів, зокрема пограничного, емпірично встановлена у низці мультицентрових контрольованих досліджень, зокрема і порівняно з іншими поширеними підходами, для прикладу, такими як психодинамічна терапія.

Про навчальну програму:

Навчальна програма зі схема-терапії – основа здобуття фахової компетентності у цьому методі й відповідає вимогам щодо здобуття теоретичних знань та практичних навичок «стандартної» навчальної програми Міжнародної асоціації схема-терапії (ISST).

У процесі цього проекту, що передбачає два триденні навчальні семінари, які викладатимуть у парі два акредитовані викладачі методу із Голландії, учасники здобудуть теоретичні знання та опанують базові практичні навички застосування схема-терапії.

Методологія навчання передбачає:

- Презентацію теоретичної частини з клінічними демонстраціями та прикладами.
- Демонстрацію основних технік та обговорення їх практичних аспектів.
- Відеодемонстрацію окремих частин терапевтичних сесій та технік.
- Практикування студентами у парах специфічних технік під супервізією викладачів (саме тому семінар проводитимуть два викладачі одночасно, оскільки значна частина семінару буде сфокусована на розвитку практичних навичок під індивідуальним наставництвом викладачів).
- Робота учасників з власними схемами.

Семінари викладаються англійською мовою із послідовним перекладом на українську мову.

Кожний учасник отримає повний пакет перекладених на українську мову опитувальників зі схема-терапії та оволодіє методикою їх використання. Цей пакет (схема-опитувальники Янга) – один із найпоширеніших у клінічній праці інструментарій оцінки особистості, перекладений багатьма мовами.

Докладнішу інформацію ви можете знайти на сайті
Українського інституту КПТ.

ОНЛАЙН-НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З КПТ

ОКСФОРДСЬКОГО ЦЕНТРУ КОГНІТИВНОЇ ТЕРАПІЇ

Oxford Cognitive Therapy Centre

Ця програма дає можливість збагатити свої знання у когнітивно-поведінковій терапії від провідних світових фахівців методу КПТ за допомогою новітніх телекомунікаційних технологій. Усі навчальні відео субтитровані, а презентації і роздаткові матеріали перекладені російською мовою. Програма передбачає лекції-презентації викладачів на окремі найактуальніші клінічні теми, а також, що особливо цінне, – відеодемонстрації окремих технік КПТ у виконанні майстрів КПТ. Ця програма не заміняє базової освітньої програми з КПТ, а є важливим доповненням до неї.

Програма об'єднує 13 модулів, які складаються з 48 відеопрезентацій, модулі поділені на три рівні: базовий і два поглиблених.

Докладнішу інформацію про викладачів, зміст кожного модуля, а також можливість промо-перегляду окремих модулів (англійською) можна знайти на відповідній сторінці веб-сайту Оксфордського центру когнітивної терапії: http://www.octc.co.uk/training/online-training та веб-сайті УІКПТ: http://www.i-cbt.org.ua/online_OCTC.html

Якщо вас цікавить участь у цій програмі,
за докладнішою інформацією та з метою подання заявки
звертайтесь на електронну адресу
Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії:
i.cbt.org.ua@gmail.com

5 ПРИЧИН
ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ:

1. КПТ – провідний, високоефективний метод психотерапевтичної допомоги щодо більшості психіатричних розладів. Це справді метод, який може бути дуже корисним для кожного психотерапевта (тому в більшості західних країн КПТ включена в обов'язкову програму освіти клінічних психологів і психіатрів).

2. КПТ – це метод, який рекомендований багатьма протоколами як «метод першого вибору» при лікуванні того чи іншого психіатричного розладу. Багато «сучасних» пацієнтів, читаючи рекомендації в інтернеті, відповідно шукають уже не будь-якого психотерапевта, а саме когнітивно-поведінкового.

3. КПТ – метод, який має оптимальний баланс структурованості та гнучкості. Тому і метод, і освіта у ньому «гнучко структуровані». Це дає певне відчуття впевненості та опори, особливо важливе на початках професійної кар'єри психотерапевта (частими є відгуки студентів, що порівняно з іншими методами психотерапії метод КПТ є чіткіший та зрозуміліший, і його легше вивчати) – це чудовий вибір для першої психотерапевтичної освіти!

4. КПТ – метод, який емпірично обґрунтований. Це метод, який критично досліджує сам себе, свою ефективність, теоретичні гіпотези, – саме тому він так інтенсивно розвивається і має певний захист від того, щоб стати «догматично-ідеологічним» чи ж «сумнівно-аматорським» підходом. Обираючи КПТ, ви обираєте науковість, розвиток та належність до великої світової спільноти КПТ-терапевтів!

5. Вивчення КПТ може бути дуже корисним для особистого життя та власного психічного здоров'я. Так само як у КПТ ми вчимо клієнтів бути самим собі психотерапевтами, так само вивчаючи КПТ, ви вчитиметеся краще турбуватися про власне психічне здоров'я!

+ 5 ПРИЧИН
ЧОМУ ВАРТО ВИВЧАТИ КПТ
САМЕ НА ПРОГРАМАХ УІКПТ:

1. Навчальні стандарти УІКПТ відповідають сучасним європейським стандартам навчання цього методу, зокрема стандартам Європейської асоціації поведінкових та когнітивних терапій (EABCT), що підтверджено їхньою акредитацією в EABCT. У майбутньому це уможливлює випускникам програм УІКПТ отримати «євросертифікат» від EABCT.

2. УІКПТ використовує сучасні методології викладання КПТ, що можливо завдяки тісній співпраці з нашими західними партнерами, зокрема Оксфордським центром когнітивної терапії (провідний англійський центр, 18 років досвіду викладання КПТ), на основі програми якого розроблена наша базова навчальна програма з КПТ.

3. УІКПТ залучає до викладання провідних європейських викладачів та супервізорів методу КПТ – тож це важлива складова «європейської якості» наших освітніх програм.

4. УІКПТ має велику навчально-методичну базу, яка постійно поповнюється. Усі студенти отримують повний безтерміновий доступ до онлайн-бібліотеки зі слайдами презентацій, аудіозаписами семінарів, перекладами опитувальників, публікаціями, роздатковими матеріалами для клієнтів та інше. До того ж УІКПТ у співпраці з Українським Католицьким Університетом працює над виданням серії перекладів провідних сучасних книжок із КПТ українською мовою.

5. УІКПТ має високі стандарти організації навчальних заходів. Для нас важливий кожен аспект, кожна деталь: від вибору викладача, атмосфери у групі до якості перекладу та кави. За результатами зворотного зв’язку загальне задоволення студентів наших програм становить 4,7 за п’ятибальною шкалою.

Ми цінуємо осіб, які обирають шлях вивчення КПТ, щоб врешті стати компетентними психотерапевтами і могти ефективно допомагати іншим. Тож для нас є честю бачити Вас учасниками наших програм і ми докладемо усіх зусиль, щоб сприяти Вашому навчанню, особистому та професійному розвиткові!