ІНСТИТУТ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

ВИДАВНИЧА СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ. ПСИХІАТРІЯ. ПСИХОТЕРАПІЯ»

ДІТИ ТА ВІЙНА:
навчання технік зцілення
Робочий зошит

Бюро перекладів deir.dp.ua, Ія Слабінська

Літературна та наукова редакція Люби Кіндратович та Катерини Явної

ВИДАННЯ ЗДІЙСНЕНО У ПАРТНЕРСТВІ З УКРАЇНСЬКИМ ІНСТИТУТОМ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

РОБОЧИЙ ЗОШИТ
для посібника «Діти та війна»

Цей збірник вправ уклали Айше Ялінь,
Берджін Льовент та Назан Кайя за сприяння Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)
після землетрусу 1999 року в Туреччині
для доповнення посібника «Діти та війна».

Матеріали було доопрацьовано на основі посібника «Діти та війна»
Автори: Патрік Сміт*, Атле Дирегров та Вільям Юле***

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

У співпраці з
Лейла Гупта
Шон Перрін
Рольф Г'єштад

© Children and War Foundation, Bergen, Norway
(2002, 2012)
www.childrenandwar.org
© український переклад – Інститут психічного здоров`я Українського Католицького Університету (2014)

Цей збірник вправ пропонує методи роботи з основними матеріалами посібника під час проведення п'яти структурованих занять із дітьми, які постраждали внаслідок війни/стихійного лиха. Для того, щоб працювати із цим збірником вправ, лідерам групи необхідно ознайомитись з матеріалами посібника «Діти та війна».

ЗАНЯТТЯ 1
ІНТРУЗИВНІ СПОГАДИ

Необхідні матеріали

	• **Дошка, крейда або маркери** • **М'який м'яч**

Знайомство

Вітаю вас. Для того, щоб ми всі могли познайомитися, пропоную сісти у велике коло на підлозі.Кидатимемо одне одному м'ячик. Кожен, хто ловить м'ячик, має назвати своє ім'я та розказати два факти про себе.

Представлення групи

Ми зустрілися тут сьогодні через війну, яку нам довелось пережити. Всі ми знаємо, що і дорослим, і дітям, які пережили досвід війни, може бути досить важко жити з такими спогадами. На всіх нас впливає те, що ми бачимо, але на різних дітей це впливає по-різному. Може бути важко говорити про війну. Сьогодні ми покажемо вам певні прийоми та речі, які допоможуть вам легше впоратися зі спогадами. Ідея полягає в тому, що ми можемо допомогти не лише собі, але й один одному. Я вітаю усіх учасників групи.

Оскільки ми будемо працювати в одній команді, нам необхідно встановити певні правила. Правилами нашої групи будуть:

конфіденційність
взаємоповага
ніхто не зобов'язаний говорити, проте всі мають слухати один одного
працюйте у власному темпі
розмовляйте тільки про себе, а не про інших
слухайте, поки учасник не закінчить говорити
не перебивайте інших
приходьте на всі зустрічі

Реакції на стрес війни: відновлення та навчання

Тепер, коли ми познайомилися та встановили певні правила, можемо почати розмовляти про наші спогади. Є певні методи контролювати їх. Ми з вами поступово вивчимо ці методи. Але перед цим я би хотів(ла) розповісти вам про одного хлопця і про те, що з ним трапилось.

Майкл був приблизно вашого віку, коли почалась війна. Він жив удома з матір'ю та трьома сестрами, а його старший брат та батько були в армії. Одного дня, йдучи до школи центральною вулицею, хлопець побачив велику вантажівку, що дуже швидко проїхала та зупинилась недалеко біля нього. Із неї вийшло багато солдатів

та з голосними криками почали стріляти своїми рушницями в повітря. Чотири солдати підбігли до двох стареньких чоловіків, які сиділи на узбіччі дороги. Щось голосно вигукуючи, вони потягли цих чоловіків до вантажівки. Майкл подумав, що вони змусять цих чоловіків залізти до машини. Але солдати примусили чоловіків встати та декілька разів вистрілили їм у живіт. Це відбувалося на очах у хлопчика. Чоловіки впали на землю, Майкл бачив багато крові та чув розпачливі крики. Вантажівка швидко поїхала геть, а хлопчик побіг додому, не стримуючи сліз. Згодом він дізнався, що ці чоловіки 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.

Така реакція, як у цієї дитини, що пережила війну, може виникнути у будь-кого. Насправді більшість дітей мають схожі проблеми після того, як вони стали свідками жахливих подій. Такі реакції – нормальна річ, і для них є навіть окремий термін: «посттравматичний стресовий розлад».

Травматичні події

Подумаймо про ті речі, які можуть викликати такі думки, почуття та реакції. Поговорімо про це. Пропоную скласти список таких речей. Хто хоче почати?
Наприклад: повінь, пожежа, ДТП.

Відновлення після перенесеного травматичного стресового розладу

Що з вами відбувалося після того, як ви пережили війну? Складемо список таких проблем. Хто хоче почати?
Наприклад: нічні жахи, страх лишатись на самоті.

Усі згадані проблеми є досить поширеними серед людей, які пережили схожий досвід. Після того, як ви побачили щось жахливе або отримали болісний досвід, і коли певні речі нагадують вам про це, може здаватися, що це відбувається знову і знову, навіть коли ви усвідомлюєте, що це насправді не так. Це дуже страшно – так почуватися, тому діти намагаються уникати місць, які повертають їх до поганих спогадів та почуттів. Вони не хочуть розмовляти про те, що трапилося, навіть зі своїми батьками. Такий стан жодним

чином не означає, що ви божеволієте. Це нормально – так себе почувати після пережитого. Навіть якщо ви намагаєтесь прогнати ці спогади, вони однаково повертаються, можливо, уві сні чи коли чуєте гучні звуки або бачите інші речі, які нагадують вам про те, що сталось.

Нагадування про травматичну подію

Що саме нагадує вам про те, що трапилося? Складімо список таких нагадувань. Хто хотів би розпочати?
Наприклад: звуки вистрілів, зброя, солдати.

Лікування та профілактика

Отже, навіть якщо ви намагалися прогнати ці спогади, вони однаково повертаються: коли щось про них нагадує чи у снах, чи інколи просто зненацька.

На наших заняттях ми навчимося деяких прийомів для того, щоб ви знову могли самостійно контролювати свої спогади. Ви не зможете забути того, що відбулося, але зможете згадувати про це тоді, коли самі захочете, а не коли вирішать спогади. Думки про пережите вже не будуть для вас такими страшними. Ви також навчитеся використовувати ці прийоми в майбутньому для того, щоб давати собі раду зі схожими подіями у вашому житті.

Вправа: створення безпечного місця

У першій вправі ми з вами поки що не будемо думати про погані спогади. Натомість учитимемося використовувати нашу уяву для створення позитивних/приємних картинок та почуттів.

Інколи, коли ми засмучені, можемо уявити місце, в якому почуваємося спокійно та безпечно. Зараз я попрошу вас уявити місце чи картинку, де зможете відчути спокій, безпеку та щастя.

Це може бути справжнє місце із ваших спогадів, можливо, – із вашого відпочинку. Також це може бути місце, про яке ви колись чули, можливо, в якійсь історії, або місце, яки ви самі вигадали та створили.

Зробіть декілька спокійних глибоких вдихів і видихів. Заплющте очі та продовжуйте дихати нормально. Уявіть картинку того місця, де ви почуваєтеся безпечно, спокійно та щасливо. Уявіть, що там стоїте чи сидите. Ви можете себе там побачити? Використовуючи власну уяву, озирніться навколо. Що ви зауважили? Що бачите поруч із собою? Придивіться до деталей та до особливостей речей навколо вас. З якого вони матеріалу, якого кольору? Уявіть, що простягаєте руку та торкаєтесь до них. Як ви почуваєтеся? Тепер погляньте ще далі. Що ви бачите навколо себе? А ще дальше, на відстані? Спробуйте розгледіти різні кольори, форми і тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити все, що вам хочеться, щоб там було. Коли там перебуваєте, вам спокійно і затишно. Уявіть, що ваші босі ноги торкаються землі. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, спостерігаючи за довкіллям. Намагайтеся побачити, як виглядають речі навколо та які вони на дотик; які звуки ви чуєте? Можливо, це ніжний подув вітру чи спів пташок, чи шум морських хвиль… Чи відчуваєте ви теплі сонячні промені на вашому обличчі? Що відчуваєте на запах? Можливо, це морське повітря або духмяні квіти, або аромати вашої улюбленої їжі? У вашому особливому місці ви можете бачити все, що

забажаєте; уявляти, як торкаєтесь або відчуваєте речі на запах та чути приємні звуки. Ви почуваєтеся спокійно та щасливо.

Тепер уявіть, що хтось особливий перебуває разом з вами у вашому особливому місці. *[Це також може бути вигаданий персонаж чи супергерой із мультфільму, особливо при роботі з молодшими групами.]* Там із вами ваш добрий друг, який готовий вам допомагати, хтось сильний та добрий. Він чи вона готовий допомогти вам і піклуватися про вас. Уявіть, що ви разом неквапно гуляєте та вивчаєте довкілля, насолоджуєтеся ним. Із ним чи з нею ви почуваєте себе щасливим. Ця особа – ваш помічник і добре вміє впоратися з різними проблемами.

Ще раз у вашій уяві озирніться навколо. Добре придивіться до всього. Запам'ятайте своє особливе місце. Воно завжди буде таким. Завжди зможете уявити, що ви у цьому місці, якщо вам захочеться відчути себе спокійно, безпечно та щасливо. Ваші помічники завжди будуть там разом із вами, коли вони вам будуть потрібні. Тепер приготуйтесь розплющити очі та наразі залишити ваше особливе місце. Ви можете повернутись сюди, коли тільки забажаєте. Щойно розплющите очі, відчуєте себе спокійним та щасливим.

Тепер зупиняємось. Ви дуже добре сьогодні попрацювали. Я хочу, щоб ви уявляли ваше безпечне місце, як ви йдете туди і повертаєтесь, допоки ми не зустрінемось із вами знову. До побачення…

Домашнє завдання: Потренуйтесь уявляти своє безпечне місце.

ЗАНЯТТЯ 2
ІНТРУЗИВНІ СПОГАДИ

Необхідні матеріали

	• Дошка, крейда або маркери **• М'який м'яч** **• Папір для малювання та кольорові олівці** **• Ароматні трави або ароматичні олії**

Початок роботи групи

Вітаю усіх вас. Зараз я хочу, щоб усі ви сіли до широкого кола на підлозі та покидали один одному м'ячик. Кожен, хто спіймає м'ячик, має розказати нам про щось гарне, що із ним або нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого першого заняття.

Пропоную швиденько згадати, що ми робили на минулому занятті. Ми встановили певні правила роботи нашої групи. Які саме це були правила?

Перевірка домашнього завдання

Ми почали розмовляти про наші спогади про війну. Говорили про різні війни, зміни, через які ви пройшли після війни, та ті речі, які нагадують вам про ці події. Ми вчилися створювати «безпечне місце» як спосіб контролювати наші погані спогади. Чи тренувались ви відвідувати ваше безпечне місце перед цим заняттям? Як при цьому почувалися? Хто хотів би почати?

Техніки роботи в уяві

Метод екрану

Тепер ми зробимо декілька вправ, які продемонструють вам, як змінювати картинки травматичних подій, які зринають у вашій свідомості, коли ви цього не бажаєте. Щоб цьому навчитися, мусите свідомо й чітко згадати картинки цих подій. Пам'ятайте, що саме ви керуєте вашими спогадами. Після цього зможете повернутись до свого безпечного місця, якщо цього захочете, щоб знову відчути спокій і безпеку.

Нехай ваші очі будуть розплющеними. Уявіть, що ви бачите на стіні навпроти вас телеекран. Добре уявіть собі цей телеекран. Тепер спробуйте побачити на цьому екрані кадри вашої травматичної події. Ви зможете це зробити? Добре. Ви бачите кольорові чи чорно-білі кадри? Чи можете змінити кольорові кадри на чорно-білі? Спробуйте і подивимося, що у нас вийде. Добре.

Чи ви бачите кінокадри, як у фільмі? Уявіть, що ви берете пульт дистанційного керування для того, щоб зупинити кадр. Зробіть стоп-кадр. Знову запустіть відео. Спробуйте перемотати кадри та подивіться, як вони відіграються у зворотному напрямку. Вам це вдається? Добре. Перемотайте відео вперед, але повільно; тепер погляньмо, чи ви зможете їх прискорити. Спробуйте знову змінити кольори. Подивіться, як зображення стає нечітким і розмитим, наче поганий телесигнал.

Спробуйте змінити контраст таким чином, щоб зображення почало зникати. Пограйтеся із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути клавішу вимкнення. Що відбулося? Ви вимкнули його.

Деякому з вас не вдасться змінювати зображення з першої ж спроби. Це не ваша помилка. Ви – молодці, що спробували. Деякі інші методи можуть стати для вас більш ефективними.

Техніка рук та дистанції

Чи можете уявити перед собою картинку того, що сталось? Чи далеко від вас ця картинка? Чи можете спробувати перемістити зображення далі від вас, і під час його руху робити його дедалі меншим і меншим?
Чи можете уявити, як переміщуєте зображення настільки далеко, що воно стає зовсім маленьким, і врешті-решт цілковито зникає? Чи можете уявити, як воно зникає на отій стіні? Добре.

Тепер уявіть, що ви бачите картинку на моїй руці. Ви можете це зробити? Дивіться, як вона стає щоразу меншою і меншою, коли я повільно віддаляю свою руку.
Чи стає картинка меншою? Чи ви все ще можете її бачити? *[Стисніть долоню в кулак та перемістіть руку за спину.]* Тепер вона зникла. Спробуймо ще раз.

Інші методи роботи з образами

Оправлення в рамку

Тепер уявіть образ як картинку і спробуйте обрамити її рамкою, як обрамляємо картину чи фотокартку.
Пересуньте обрамлену картинку. Вона віддаляється, перегортається догори ногами чи задом наперед? Гаразд. Тепер перемістіть рамку подалі від вас. Чи стає вона меншою? Добре. Тепер переверніть її догори ногами. Добре. А зараз зробіть так, щоб картинка впала. Вона розбилася на дрібні шматочки та розлетілася в різні сторони, чи не так? Добре.

Позитивні контрзображеня

Тепер уявіть позитивну картинку на екрані/у рамці. Уявіть нав'язливий образ, наче маленьку картинку в кутку екрану. Перемістіть нав'язливу картинку на інший бік екрану. Помістіть її на позитивну картинку. Тепер вимкніть маленьку картинку в кутку таким чином, щоб залишилась тільки позитивна картинка. Уважно подивіться на цю картинку. Тепер вимкніть екран.

Приховування образу

Свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Помістіть картинку в рамку. Добре. Тепер ми покладемо її в сейф. Помістіть вашу картинку у сейф та замкніть його. Ви вже зробили це? Добре. Тепер картинки замкнені в сейфі й не можуть нікого засмутити. Добре.

Уявні помічники

Знову свідомо й чітко уявіть нав'язливу картинку. Тепер додайте до цієї картинки героя, якого ви добре знаєте і який вам подобається. Цей герой дуже сильний і може змінити картинку, як ви тільки захочете. Дозвольте герою змінити картинку так, як ви цього бажаєте. Тепер картинка така, якою ви б хотіли її бачити? Добре.

Вимкнення

Ми розглянули техніку екрану, коли можемо вимкнути телевізор; техніку руки, де картинка стискається в кулак та зникає; техніку обрамлення рамкою, де від обрамленої картинки позбавляються. Так само корисно заохочувати дитину наприкінці «вимикати» спогади. Це може надати відчуття опанування та контролю.

Слухові та нюхові техніки

Слухові техніки

Інколи діти мають інтрузивні спогади у вигляді картинок, а інколи – у вигляді звуків. Деяким дітям учувається крик чи плач людей, тоді як насправді нічого такого не відбувається. Зазвичай це трапляється в нічний час, коли вони намагаються заснути. Насправді це не справжні крики, а спогади, які можуть повертатись, навіть якщо ви цього не бажаєте, так само, як картинки, з якими ми працювали раніше.
Попрацюймо з методами, які допоможуть нам вимикати ці спогади звуків та вмикати їх, так само, як ми робили з картинками.

Тепер я хочу, щоб ви свідомо уявили звукові спогади, що вас непокоять. Якщо таких спогадів не маєте, тоді можете тренуватися під час цієї вправи з деякими іншими звуками, які ви пам'ятаєте. Навіть якщо у вас зараз немає таких проблем, наші тренування стануть вам у пригоді в майбутньому.

Спершу просто подумки послухайте цей звук. Зверніть увагу на те, наскільки він гучний. Він чіткий чи приглушений? Він напружений та різкий чи невиразний? Хтось говорить? Це чоловік чи жінка? Які особливості їхнього акценту? Тепер я хочу щоб ви знову згадали свій звуковий спогад. Цього разу уявіть, що він лунає з магнітофону (радіо чи телевізора без зображення тощо). Ви чуєте його? Уявімо, що ви простягаєте руку до вимикача гучності та робите звук тихішим. Що відбувається?
Ви натискаєте клавішу, і звук стає дедалі тихішим.
Тепер увімкніть гучність. Чи стали спогади голоснішими? Тепер знову їх вимкніть. Вони стають дедалі тихішими. Натискайте кнопку гучності, допоки зовсім не зможете їх чути. І вимикайте їх. Добре.

Нюхові техніки

Тепер ми поговоримо з вами про запахи, пов'язані із травматичною подією. Інколи запах може спровокувати повернення нав'язливих спогадів. Це дуже лякає, оскільки одразу повертає всі страшні переживання та емоції. Якщо це з вами відбувається, корисно мати під рукою якийсь засіб для того, щоб позбутись від поганого запаху.

(Передайте по колу трави та ароматичні олії і попросіть учасників групи їх понюхати)

Навіть якщо у вас при собі немає чогось, що ви могли б одразу понюхати, намагайтесь уявити собі приємні запахи. Спробуйте зробити це зараз – це може бути досить важким завданням. Заплющіть очі. Намагайтесь уявити аромат олійок, які ви щойно передавали по колу. Згадайте яким він був, що саме нагадував, якого кольору здавався. Ви можете це зробити? Добре. Уявіть що поряд із вами пляшка із кришкою.

Зараз спробуйте згадати по-справжньому жахливий запах – один із найжахливіших, які ви тільки відчували у своєму житті. Уявіть собі цей запах у формі маленької димчастої хмаринки просто навпроти вас. Насправді спробуйте згадати цей запах. Якого кольору ця димчаста хмаринка? Ви відчули запах? Добре. Тепер спостерігайте, як хмаринка запаху повільно зменшується на ваших очах. Вона стає дедалі меншою і нарешті розсіюється. Уявіть собі повітряну кульку і спостерігайте, як запах, що дедалі слабшає, затягується в кульку. Уявіть усі хмаринки запаху всередині кульки. Щойно все зникає всередині кульки,

запах розвіюється. Відпустіть кульку та спостерігайте за тим, як вона відлітає і забирає зі собою усі жахливі запахи. Тепер, для того, щоб позбавитись від неприємних запахів раз і назавжди, уявіть, як знімаєте кришку із пляшки поруч із вами. Поверніть собі той приємний запах з усіма його барвами та нагадуваннями. Ви можете уявити собі гарний запах? Добре. Розплющте очі.

(Знову передайте трави та олії по колу. Зробіть перерву і при потребі разом повторіть техніки релаксації.)

Техніки подвійного фокусу уваги.

Тепер сядьмо в широке коло на підлозі.
Спершу просто поспостерігайте за тим, як стукаю по своїх колінах в ритм.

Тепер і ви зробіть так само. Повторюйте за мною.
Добре, дуже добре. Тепер спробуємо ще раз.
Так, дуже добре.

Тепер я хочу, щоб ви згадали картинку, яка вас засмучує і якої вам би хотілось позбутись. Тримаючи очі відкритими, чітко уявіть собі цю картинку. Вдалося? Добре. Тепер, тримаючи картинку в уяві та із розплющеними очима, ми з вами почнемо вдаряти почергово по колінах. Починаємо.
Тепер зупиніться та усуньте картинку.

Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві. Дивіться, що з нею станеться.
Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Хтось зауважив якісь зміни у картинці?

Добре. У когось стались зміни, в когось – ні. Це нормально. Просто поспостерігайте за картинкою у вашій уяві в той час, як ви стукаєте, та подивіться, чи щось із нею станеться. Добре? Спробуймо ще раз.
Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре.

Вдаряйте по колінах, як ви робили до цього, і просто спостерігайте за картинкою у вашій уяві.
Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре.
Ми зробимо те саме ще один раз. Цього разу намагайтесь зробити так, щоб ваша картинка поступово зникала. Уявіть, що ви вимикаєте яскравість та спостерігайте за тим, як зображення стає менш чітким, розпливається, в той час, як ви продовжуєте стукати. Добре? Готові?

Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Просто залишіть ті зміни, які відбулись і спостерігайте, що відбудеться далі.
Зараз я хочу, щоб ви уявили собі гарну картинку, в той час, як ви будете стукати. Ця картинка займе місце поганої картинки. Уявіть гарну картинку, не заплющуйте очі. Добре? Тепер ми почнемо стукати ще один раз.
Тепер зупиніться.

Робота зі снами

Багатьом дітям сняться погані сни або нічні жахи після того, як вони бачать щось страшне у реальному житті. Можливо, вони також вам сняться чи можуть наснитись у майбутньому. Саме тому ми покажемо деякі методи, за допомогою яких ви зможете боротись проти нічних жахіть.

Нічні жахи дуже страшні, тому що під час сну вони здаються реальними. Та насправді вони не справжні. Це просто сни, і вони не можуть стати реальністю та завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися із ними – це відкрити їх протягом дня, коли ви не спите та коли нічого не може вам зашкодити. Із розмов з іншими дітьми ми знаємо, що якщо відкрити сни вдень та поділитися ними з іншими, тоді вони повертатимуться дедалі рідше уночі. Один із найкращих способів відкрити сни та вигнати їх на поверхню – це намалювати їх, що ми зараз разом з вами і зробимо.

Тепер сядемо в залі таким чином, щоб кожен мав змогу попрацювати самостійно. Я хочу щоб ви намалювали свої нічні жахи з усіма їхніми деталями.

Поговорімо про наші малюнки. Хто хоче бути першим?

Ви всі дуже добре впорались із завданням, розказавши один одному про свої найстрашніші сни. Це могло бути для вас досить важко, але ви зробили дуже корисну справу. Одна з речей, яку я попрошу вас зробити перед тим, як всі ми зустрінемося наступного разу, – це розповісти *[мамі, татові чи іншому дорослому до якого є довіра]* про ваш сон. Розкажіть їм про все стільки, скільки зможете. Пам'ятайте, що чим більше ви проговорюєте це або пишете про це упродовж дня, тим менше воно буде повертатись до вас уночі. Якщо ви все ще будете налякані чи засмучені після того, як розкажете про свої сни, то потренуйтесь уявляти своє безпечне/особливе місце і спробуйте розслабитися.

А чи ви знали, що можете змінювати свої сни, якщо тільки захочете? Один зі способів цьому навчитись – це використовувати ті техніки, які ми вивчили з вами раніше, таким чином, щоб ви могли уявити, як транслюєте свій сон на телевізійному екрані та змінюєте його. Можете також використати вправу на постукування, поки думаєте про свій сон. Ви можете спробувати зробити це вдома. Ще один метод – це продумати те, як би ви хотіли, щоб сон закінчувався. Спробуйте придумати своєму сну інше закінчення. *[Запропонуйте свої варіанти.]* Подумайте про те, щоб ви зробили уві сні, якби володіли справжньою суперсилою робити будь-що. Уві сні ви можете наділити себе якимось магічними силами. Разом із вами у вашому сні може бути ваш уявний помічник чи, можливо, герой, який прийде на допомогу. Зараз прошу вас подумати про хорошу кінцівку вашого сну, де ви даєте відсіч усьому поганому, та намалювати його вдома.

Відволікання уваги

Розкажіть мені ви робите для того, щоб забути про війну чи інші погані події? Тепер запишемо усі це на дошці. Хто хотів би почати?

Наприклад: думаю про щось інше в деталях із самого початку до кінця беру участь в улюблених заходах слухаю музику чи сам (сама) граю на музичних інструментах читаю книгу дивлюсь телевізор присвячую час своєму хобі йду бігати граю у футбол займаюсь спортом бавлюся в ігри

Негативні думки і хвилювання

Якщо вас турбують негативні думки та хвилювання, ви можете виділяти на них 15 хвилин щодня, поки вам не вдасться знову відновити контроль над своїми думками та хвилюваннями. У цей час ви можете думати про те, що вас турбує. В цей час ви можете хвилюватись скільки завгодно, але не хвилюйтесь, якщо вам цього не хочеться. Якщо негативні думки приходять на думку поза межами цього «часу для хвилювань», ви просто їх відзначаєте та кажете собі: «Зараз я не буду про це думати, подумаю про це у спеціально відведений час для негативних думок (чи хвилювання)». Тоді ви помітите, як такі думки поступово відступають або натомість ви починаєте якусь іншу діяльність чи думаєте про щось зовсім інше. Тоді, коли у вас з'являються негативні думки чи хвилювання, може також бути корисним записувати такі переживання та знаходити п'ять причин, чому те, про що ви хвилюєтесь, може трапитися, та п'ять причин, чому воно не станеться.

Завершення роботи групи

Ви сьогодні дуже добре попрацювали. Який із тих методів, які ми сьогодні спробували використати, вам сподобався найбільше? Я хочу щоб до того, як ми зустрінемось із вами наступного разу, ви самостійно повторювали образні, слухові та нюхові техніки та розповідали іншим людям про ваші сни, а також малювали їхні позитивні кінцівки. Дуже сподіваюся на нашу швидку зустріч.

Домашнє завдання: Потренуйтесь використовувати один чи декілька технік роботи в уяві. Розповідайте про свої сни. Малюйте позитивні кінцівки своїх снів.

ЗАНЯТТЯ 3
ЗБУДЛИВІСТЬ

Необхідні матеріали

	• **Дошка, крейда або маркери**

Початок роботи групи

Я знову усіх вас вітаю у нашій групі. Прошу сісти в коло на підлозі. Зараз кидатимемо один одному цей м'ячик, і хто його спіймає, має розказати нам про одну гарну річ, що з ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

Пропоную швиденько згадати, що ми робили на минулому занятті.

Перевірка домашнього завдання

Минулого разу ми навчились різних технік та вправ, які допомагають впоратися з негативними спогадами, що зринають у вашій уяві у вигляді картинок, звуків та запахів. І ми нарешті поговорили про наші нічні жахи або страшні сни. Я сподіваюсь, що ви потренувались вдома, як можна із ними впоратися. Важливо намагатись боротись зі своїми страхами та докладати зусиль для того, щоб розпочати цю боротьбу. Що ви вже робили, що намагались зробити та що відбувалося до початку цього заняття? Поговоримо про це. Хто хотів би розпочати?

Представлення теми

Цього разу ми з вами сконцентруємося на тому, що відбувається з нашим тілом у страшних ситуаціях або коли повертаються погані спогади. Згадаймо, як минулого разу ми з вами говорили про те, що можемо стати дуже лякливими та нервовими, коли, наприклад, чуємо гучні звуки. Розкажіть мені, що відбувається з вашим тілом, коли ви дуже налякані. Запишемо це на дошці. Які зміни з вашим тілом ви зауважуєте? Хто хоче розпочати?

Наприклад:
прискорення пульсу
прискорення серцебиття
частішає дихання
поверхневе дихання
біль у грудях
запаморочення, хворобливість
похитування, тремтіння, трепет
підкошуються ноги чи коліна
трусяться руки
поколювання в руках чи ногах
пітливість
втрата контролю над тілом
відчуття, що божеволієш

Що відбувається з вашим серцебиттям, коли ви перелякані? Що відбувається із вашим диханням?

Що більше ми налякані, то сильніше реагує наше тіло; і що сильніше реагує наше тіло, то більше ми лякаємось. Коли ви вчитесь релаксації і коли згодом будете вчитись, як боротись зі своїми страхами, важливо розуміти, що і наскільки для нас є страшним.

(Намалюйте на дошці картинку із термометром і числами від 1 до 10 на ньому).

Коли ми чогось боїмось, нам хочеться розуміти, наскільки воно нас лякає. Цей ***термометр*** вам у цьому допоможе. Внизу цифра «1» означає, що ви зовсім не боїтесь, це стан, в якому ви цілковито розслаблені та спокійні.

(Надайте групі можливість трошки поговорити про почуття знизу термометра (тобто, дуже спокійні і абсолютно безтурботні) та підпишіть ці почуття під цією картинкою).

Цифри угорі показують стан, коли вам було найстрашніше у вашому житті.

(Цього разу попросіть групу назвати якісь емоційні слова для того, щоб визначити верхню шкалу (почуття жаху, надто наляканий щоб навіть поворухнутись…)).

Отже, як нам навчитись не лякатись так сильно? Один із методів менше боятися – це навчитися розслабляти власне тіло. ДУЖЕ ВАЖКО ПОЧУВАТИСЬ НАЛЯКАНИМ, КОЛИ НАШЕ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ. Що більше наше тіло розслаблене, то легше нам почуватись та думати позитивно. Отже, сьогодні ми з вами навчимось, як розслабляти наше тіло. Чи використовуєте ви різні методи для релаксації?

Під час релаксації дуже важливим є те, як ви дихаєте. Інколи, коли ми налякані, то починаємо швидко поверхнево дихати, через що відчуваємо нестачу повітря. Тепер перед тим, як розслабимо наші м’язи, ми навчимось дихати так, щоб не робити короткі маленькі вдихи, і це допоможе нам розлабитись.

Контроль дихання

Зробіть глибокий вдих. Покладіть одну руку на свій живіт. Робіть вдих та видих. Покладіть другу руку на груди. Зверніть увагу на те, як рухаються ваші м’язи під час кожного вдиху та видиху. Тепер зробіть глибокий вдих через ніс та повільно видихайте, рахуючи «один» і кажучи собі «розслабтесь».
Спробуймо.

Розслаблення м'язів

Тепер ми потренуємось розслабляти наші м’язи. Під час цього використаємо техніку контролю дихання. На цей раз сядемо на стільці у ширше, ніж зазвичай, коло.

За мить спробуємо з вами релаксацію. Ось що будемо робити: зараз ми тільки тренуємось, тому спочатку просто спостерігайте, а потім повторюйте за мною. Будемо по черзі зосереджуватись на різних м’язах нашого тіла, спочатку напружуючи їх, а потім розслаблюючи, добре? Зараз я по черзі буду говорити про різні м’язи.

Переконайтесь, що ви почуваєтесь зручно. Просто дихайте спокійно та розмірено.

1. Спочатку – *ваші **долоні та руки***. Затисніть обидві долоні в кулак. Дуже міцно стискайте кулаки. Так сильно, як ви тільки можете. Відчуйте в них напругу. Відчуйте напругу у ваших долонях та передпліччі. Тримайте її *[Напруга в різних групах м’язів має тривати протягом приблизно п’яти повільних відліків]*. Тепер розслабтесь. Відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки ось таким чином *[Руки в сторони, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, начебто ви піднімаєте важку вагу]*. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м’язах. Відчуйте, які вони тверді. Тепер розслабтеся та відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки прямо, ось так *[Руки зімкнені прямо перед собою]*. Сильно напружте свої м’язи. Відчуйте напругу у ваших плечей. Тримайте її. Відчувайте напругу. І розслабтесь. Добре.

2. Тепер – *ваша **шия та плечі***. Порухайте вашими плечима у напрямку вух, ось так. Відчуйте напругу навколо шиї та плечей. Тримайте її, відчувайте напруження. І розслабтеся. Тепер опустіть вашу голову таким чином, щоб підборіддя торкалось грудей, ось так *[це неможливо виконати, якщо діти лежать]*. Обертайте голову по колу та у сторони, ось так. Повільно повертайте вперед та назад. Та в іншу сторону. Знову опустіть голову до грудей. Добре. Підійміть голову.

3. Далі – *ваш **живіт***. Дуже сильно напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Відчуйте напругу. Та розслабтеся.

4. Далі – ваші ***ноги*** *[це важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать]*. Тримайте ноги перед собою ось так *[ноги прямо, зімкнені в коліні]*, і напружте їх із усієї сили. Тримайте їх напруженими. Відчуйте, як вони тверднуть. Тримайте напругу. І розслабтеся. Відпустіть. Добре.

5. Нарешті – ваші ***стопи***. Ноги перед вами, відведіть носочки стоп у різні боки. Сильно натисніть на них. Відчуйте напругу в м'язах ніг та у литках. Тримайте напругу. І розслабтесь. Відпустіть.

Як ви почуваєтеся?
Зробіть невеличку перерву (діти мають встати, порухатись, збадьоритися). Ви можете розділитись та окремо сісти чи прилягти у кімнаті. Переконайтеся, що вам зручно. Просто спокійно дихайте, глибоко та рівно. Коли ви будете готові, заплющіть очі. Зверніть увагу на ваше дихання, рівне та спокійне. Із кожним видихом ви почуваєтесь спокійніше. Рівне дихання, відчуття спокою та розслаблення.

Тепер пройдемося по усіх групах м'язів, напружуючи та розслаблюючи їх. Міцно стисніть кулаки на обох руках. Стискайте кулаки дуже сильно. Так міцно, як тільки можете.
Відчуйте це. Відчуйте напруження. Відчуйте напруження у ваших руках та передпліччі.
Тримайте.... та розслабте. Відпустіть. Відчуйте, як напруга покидає ваші руки.
Тримайте ваші руки ось таким чином. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м'язах. Відчуйте, які вони тверді. Тримайте... і розслабте. Відпустіть. Відчуйте різницю між напругою та розслабленістю. Тримайте ваші руки прямо. Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу позаду ваших рук. Тримайте її. Відчуйте напругу. Відчувайте. Тримайте... і розслабте.

Тепер ваші руки розслаблені. Ви відчуваєте, як вони важчають. Відчуйте, як напруга залишає ваші руки. Рівно дихайте. Ви почуваєтеся спокійно та розслаблено. Із кожним видихом напруга потроху покидає 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 – ваш живіт. Напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Дуже сильно. Відчуйте напругу. Тримайте її... і розслабтесь. Відчуйте, як напруга покидає ваш живіт. Ваш

живіт... і ваші плечі... і руки тепер розслаблені. Напруга покидає ваше тіло. Ви почуваєте себе спокійно, розслаблено та у теплі. Із кожним видихом ви почуваєтеся дедалі розслабленіше. Ваше тіло на підлозі важке. Дихання рівне. І розслаблене.

Тепер – ваші ноги. Випряміть ноги перед собою. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напругу у ваших ногах. Зверніть увагу на ваші відчуття. Відчуйте твердість ніг. Тримайте напруження... а тепер розслабте. Відчуйте як напруга спадає з ваших ніг. Рівне дихання, ви почуваєтесь спокійними, розслабленими, і в безпеці.

Тепер – ваші стопи. Витягніть стопи вперед. Тягніть їх сильно. Відчуйте напругу у стопах і литках. Відчуйте, як вони твердішають. Тримайте їх. Відчуйте напругу. Тримайте... і розслабте. Відпустіть. Відчуйте, як напруга залишає ваші ноги та стопи, ви розслаблені, спокійні та у безпеці.

Тепер ваше тіло розслаблене. Рівне дихання... Із кожним видихом ви почуваєтесь все більш розслаблено. Напруга покидає ваше тіло. Ваше тіло важке, розслаблене, спокійне та тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Важкі, теплі, розслаблені. Подумайте про ваші руки.. і напруга покидає їх. І ваша шия розслаблена. Відчуйте ваш живіт, і як напруга покидає ваш живіт. Ноги… відчуйте які вони важкі та розслаблені. І ваші стопи… також розслаблені.

Ви почуваєтеся спокійно.. нерухомо.. та розслаблено. Просто залишайтесь в цьому стані декілька хвилин. Із кожним видихом промовляйте про себе слово «розслаблення». Відчувайте спокій та розслаблення. Щойно ви будете готові, повільно відкрийте очі. Просто сядьте. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Розслаблені.
Добре.

Керовані картинки

Нам буде легше відвідувати наше безпечне місце після того, як ми використаємо техніки дихання та релаксації. Після технік релаксації нам також буде легше працювати із картинками, звуками та запахами.

Коупінг «я-твердження»

Інколи нам можуть допомогти розслабитись думки або ті речі, які ми говоримо самі собі, коли налякані.

Наприклад, прокинувшись уночі, ви чуєте звуки в будинку. Можливо, ви думаєте, що це грабіжник! Щоб ви відчули? І яка б реакція виникла у вашому тілі? Якщо ви подумаєте про той самий звук, але уявите, що його зробив хтось із ваших рідних, який прокинувся і встав з ліжка, що ви тоді відчуєте? І що тоді відбуватиметься з вашим тілом?

Які думки у вас виникають, коли ви перелякані? Складімо список таких думок. Хто бажає розпочати?

Наприклад:
я не можу цього зробити
я втрачаю контроль
я ненавиджу це
я не вмію цього
це найгірше, що може бути
я запанікую
це все повертається знову
я не можу з цим упоратися
мій страх ніколи не зникне

Як ви почуваєтеся, коли у вас виникають такі думки? Чи ці думки вам допомагають? Це реалістичні думки?

Які позитивні фрази ми могли б собі сказати для того, щоб почуватися краще? Складімо список таких фраз. Хто б хотів розпочати?

Наприклад:
я можу це зробити
я знаю, що можу впоратися
це насправді не може мені зашкодити
я знаю, що я сміливий
я не дозволю цьому мене перемогти
спогади не можуть мені нашкодити
це все скоро минеться
треба просто не звертати уваги на це

Що сказали б собі ваші мама/батько/брат чи сестра, якби опинились у цій ситуації?
Що сказав би ваш найкращий друг, аби вам допомогти?
(Або із молодшими дітьми.)
Що сказав би ваш уявний помічник-супергерой, аби допомогти вам?

Ми можемо записати ці слова/фрази на клаптиках паперу. Цей клаптик можемо носити із собою і перечитувати, або просто знати у тривожних ситуаціях, що він у нас є. Потренуйтеся з позитивними я-твердженнями.

Практика короткої релаксації та тренування навичок

Тепер ми володіємо базовими навичками релаксації: розслаблення м'язів, контроль дихання, візуалізація, та позитивні я-твердження. Що більше ми тренуємо ці навички, то краще будемо ними володіти. Ми маємо регулярно їх тренувати. Тепер потренуємо короткі форми релаксації, які ви швидко зможете використовувати у ситуаціях, що можуть спровокувати тривогу.

Насамперед переконайтеся, що ви зручно сидите. Зробіть вдих, напружте ваші кулаки або стопи та порахуйте від п'яти до десяти. Тоді зробіть видих, скажіть собі «розслаблення» та розслабте свої кулаки/стопи. Зробіть декілька циклів діафрагмального дихання, напружте ваші долоні/стопи та промовте до себе «розслаблення» на видиху. Зробіть вдих та видих. Виконуючи це, уявіть, як тримаєте свою тривожність у кулаці та відпустіть всі тривоги, коли розслабите долоні.
Повторіть це декілька разів, а тоді уявіть, що ви струшуєте останні краплі напруги, коли струшуєте руки. Давайте потренуємось.

Гігієна сну

У деяких людей можуть часто виникати проблеми зі сном. Це нормально. Але добре висипатись вночі для нас дуже важливо. Тому зараз ми поговоримо про методи, за

допомогою яких ми можемо покращити свій сон. По-перше, чи виникають у когось із вас такі проблеми?
Хто б хотів розпочати?

Що ми можемо зробити, щоб добре виспатись уночі? Запишемо приклади на дошці.

Ми можемо йти спати регулярно в один і той самий час.
Ми можемо спробувати створити період спокою і тиші перед тим, як іти спати.
Перед сном треба утримуватись від чаю та кави.
Багатьом дітям перед сном допомагають молитви. Спробуймо помолитися.
Ми можемо щодня використовувати перед сном метод розслаблення м'язів.
Коли ми в ліжку, можемо попросити когось, щоб нам почитали історії, або самим почитати собі якусь книжку.
Деяким дітям подобається перед сном слухати музику, так вони швидше засинають.
Ми вже тренували з вами методи роботи зі снами минулого тижня; ми можемо змінювати страшні сни.
Коли ми в ліжку, можемо використовувати вправи на релаксацію та дихання.

Перевірте умови сну. Молодші діти можуть захотіти спати у кімнаті зі старшими братами і сестрами, якщо вночі в них час від часу виникає тривога.

Планування діяльності

Наші улюблені справи, які робимо упродовж дня, можуть допомогти нам врегулювати наш сон. Тепер я хотіла би записати на дошці ті речі, які ви робите для розваги у ваш вільний час. Давайте їх розглянемо. Хто б хотів розпочати?

(Будь ласка, похваліть дітей за мужність та наголосіть на цьому моменті).
(Згадайте заходи, які організовують для них у школі або десь неподалік).

Іноді, коли почуваємось тривожно чи коли ми налякані і засмучені, важко повертатись до тих занять, якими ми зазвичай насолоджуємось, але для нас корисно залучатись до них настільки, наскільки це тільки можливо. Один зі способів повернути собі свої улюблені заняття – це планувати те, що ми збираємося зробити, а потім дотримуватись цього плану. Ми можемо вести щоденник усіх видів діяльності, до яких ми залучаємось, – це нам дасть змогу озирнутися назад та побачити наші успіхи. Важливо планувати діяльність покроково і досяжно. Тепер запишемо планування нашої діяльності в наших щоденниках. Наприклад:така діяльність, як участь в спортивних заходах, зустрічі з друзями, ігри...

Важливо планувати діяльність покроково і досяжно. Якщо можливо, підготуйте для кожної дитини календар або щоденник.

Вони мають подумати про один приємний вид діяльності зі списку, яким би вони хотіли займатись щодня та записати його до свого щоденника. Цілі мають бути реалістичні та досяжні. Може бути корисним поділити групу на менші підгрупи та ходити між ними, допомагаючи розробити план.

(Після цього діти мають повернутись в загальну групу та розповісти одне одному про свої плани.)

Завершення роботи групи

·Ви усі дуже гарно сьогодні попрацювали. Мені б хотілось, щоб до нашої наступної зустрічі ви продовжували робити те, про що записали у свої щоденниках. Також потренуйтесь у вправах на контроль дихання та розслаблення м'язів. Сподіваюсь вас скоро побачити…

Домашнє завдання
Потренуйтесь виконувати вправи на поєднання діафрагмального дихання та розслаблення м'язів.
Продовжуйте займатись діяльністю, яку записали в себе у щоденнику.

ЗАНЯТТЯ 4
УНИКАННЯ

Необхідні матеріали

	• Індивідуальний папір для малювання та писання і олівці для кожної дитини **• М'який м'яч** **• Дошка, крейда або маркер** **• Книжки з вправами для дітей, які вони можуть забрати із собою, для ведення щоденників та записів.**

Початок роботи групи

Я вітаю вас із поверненням до групи… Прошу сісти у широке коло на підлозі та покидати один одному цей м’ячик. Той, хто його спіймає, має розказати нам про одну гарну річ, що із ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

Перевірка домашнього завдання

На попередньому занятті ми навчилися методів релаксації та планування діяльності. Чи виконували ви вправи? Яка частина дня була найзручнішою для ваших тренувань? Чи допомагають вам батьки або чи виконували ви вправи разом із батьками? Чи хтось робив вправи на релаксацію перед тим, як лягати спати? Хто б хотів розпочати?

(Огляд домашнього завдання з планування діяльності.)

Мозковий штурм: Нагадування про травматичну подію

Пригадаймо, як на нашій першій зустрічі ми склали список нагадувань про травматичну подію. Ще раз погляньмо на цей список *(покажіть список нагадувань із першого заняття або ще раз складіть його).* Нагадування – це така річ, яка може спровокувати тривожні спогади. Зазвичай ми намагаємось триматися якомога далі від таких нагадувань, щоб не засмучуватись і не лякатися. Хто хотів би розказати нам про нагадування, від якого хочеться триматися подалі? Хто хотів би щось додати до цього списку?

Створіть індивідуальні списки нагадувань

Далі я пропоную вам створити власні списки нагадувань. Це речі, які насправді не небезпечні, але від яких ви тримаєтесь подалі, тому що вони повертають тривожні спогади та лякають вас.

Представлення градуйованої експозиції

Чудово. Тепер у кожного з вас є список речей, від яких ви намагаєтесь триматись якомога далі, тому що вони повертають тривожні спогади та лякають. Зараз ми покажемо вам деякі методи боротьби зі страхом цих нагадувань.

Спочатку поговорімо про ті речі, яких іноді бояться люди і які не пов'язані з лихом. Коли ми чогось боїмось, то відчуваємо страх всередині нас, і наше тіло стає знервованим та тремтить, тому зазвичай ми намагаємось втекти від того, чого боїмось. Ми називаємо цей процес «уникання». Таким чином люди, які бояться павуків, собак чи висоти, наприклад, намагаються просто уникати з ними зустрічі. Чи є тут хтось, з ким таке колись траплялось, чи можливо ви знаєте когось [не з нашої групи], хто мав би такий досвід?

Я хотів/хотіла б навести приклад. Колись я був знайомий/а із дівчинкою, яка боялась висоти. Коли вона кудись підіймалась, наприклад на дах будинку чи на стрімку скелю, на дерево чи навіть на драбину, вона відчувала справжній страх. Для того, щоб не відчувати страху, вона намагалась уникати будь-якої висоти. Це допомагало їй почуватися краще, але це означало, що вона не могла робити певні речі, які їх хотілось, наприклад, лазити із друзями по деревах. Зрештою, вона вирішила перемогти свій страх перед висотою. Як, на вашу думку, їй це вдалося?

(Тепер попросіть групу придумати ідеї для виходу із ситуації).

Вона свідомо змушувала себе підійматись високо, допоки не перестала боятись. Важливо, що вона робила це поступово. Спочатку вона підіймалась на декілька щабель драбини. Навіть якщо їй спочатку і було страшно, вона однаково там залишалась. У результаті страх зник і їй ставало просто нудно. Тоді вона підіймалась трошки вище, таким чином вона була на півшляху вгору по драбині. Спочатку їй знову ставало страшно, але завдяки наполегливості страх потроху відступав. Накінець, вона вже могла підійматись на останню щаблину драбини і зовсім не боятись. Дівчинка дуже пишалася собою і своєю перемогою над страхом, і це означало, що вона нарешті може робити те, що хоче, разом зі своїми друзями.

Ми спробуємо зробити те саме і з вашими нагадуваннями про війну. Маємо бути готовими зустрітись із ними, проте зробимо це поступово, як у наведеному прикладі із драбиною. Для того, щоб допомогти вам піднятись щаблями, ми пропонуємо вам використовувати будь-які з методів, яких ми вже з вами навчились. Які методи з тих, що ми розглядали, зможуть допомогти вам побороти свій страх та піднятись драбиною?

Побудова індивідуальної ієрархії страху

Тепер ви готові створити власну драбину, яка допоможе вам побороти страхи нагадувань про травматичну подію. За хвилину кожен з вас створить таку особистісну драбинку. Хто би хотів стати волонтером, щоб допомогти нам продемонструвати, що саме треба робити?

Оберемо нагадування чи страх із вашого списку. Це має бути щось таке, від чого ви довго намагались триматись якомога далі, але зараз думаєте, що готові зустріти. Давайте оберемо щось не надто складне для початку.

Яке нагадування ви не обрали б, покажіть волонтеру, як створювати драбину. Намалюємо на дошці/фліп-чарті драбину. Потім ми маємо поділити страх на невеликі кроки. Якщо, наприклад, ви уникаєте місця, в якому ви перебували, коли вибухнула граната, нижньою сходинкою драбини може бути огляд цього місця з відстані; наступною сходинкою можуть бути прогулянки повз цю будівлю; наступним кроком – наближення до конкретної точки тощо. Помилкою, яку часто роблять діти, є планування надто великих кроків, тому подбайте, щоб заплановані надто великі кроки були розбиті на менші. Якщо у вас був досвід перебування у палаючому будинку і ви боїтесь – дивитися на невелике полум'я із великої відстані, потім – ближче, згодом – стояти недалеко і т.д. Пам'ятайте,

що найлегші кроки мають бути знизу драбини, і ми намагаємось просуватись дуже маленькими кроками-щаблями вгору. Попросіть групу підказати, які методи із тих, що ви разом вивчили, зможуть допомогти на кожній зі щаблів драбини.

Підсумовуючи:

• Намалюйте драбину і напишіть страх або нагадування на кожній щаблині.
• Попросіть групу про запитання та зворотній звязок.
• Попросіть групу розділитись та проведіть 10 хвилин із кожною дитиною, конструюючи її ієрарію страху.
• Пройдіться поміж групи і допомагайте дітям поки вони це роблять.
• Помилкою, яку часто роблять діти, є планування надто великих кроків, тому заохочуйте кожну дитину самостійно розбити великі кроки на менші, використовуючи весь свій творчий потенціал.

Зробіть перерву

Планування експозиції в реальному житті

·Тепер, коли у вас є ваші «драбини страху», ви готові зустрітись із ним. Пам'ятайте, що спочатку може бути дуже лячно це робити, але будете просуватися дуже маленькими кроками вгору по драбині, тому вам не буде надто страшно. Тільки від вас залежить, наскільки швидко просуватиметеся драбиною – ви самостійно контролюєте свій темп і підіймаєтесь тільки тоді, коли готові. Ви вже володієте майже усіма методиками із попередніх занять, які допоможуть вам упоратися, і, якщо ви захочете, ваші батьки чи інші дорослі можуть спочатку бути поряд з вами і допомагати. Пам'ятайте завдання – зустрітись зі своїм страхом і перемогти його. Пам'ятайте, чого ви вже навчились і використовуйте ці знання і навички.

(Намалюйте на дошці картинку термометра і проставте на ньому цифри від 1 до 10).
Коли ви стикаєтесь із вашими нагадуваннями, то можете використовувати ***термометр***, який має вам допомогти. Знизу цифра 1 означає, що ви зовсім не боїтесь, це ваш стан найбільшого спокою. Цифри згори означають, що вам дуже страшно і ви перелякані найбільше за все своє життя.

Інша техніка, яка допоможе вам зустрітися зі страхом, – це заздалегідь підготовані позитивні ***я-твердження***, які можнаперечитувати, коли вам стає страшно. Ваші листочки мають бути готові під рукою. Що може бути корисними, коли звертаєшся до себе в моменти страху?

(Попросіть групу згадати/вигадати деякі я-твердження, які можуть допомогти впоратися зі страхом, по аналогії із минулим заняттям).

.

Я можу це зробити
Це не може мені нашкодити
Я знаю, що я зможу впоратися
Я переможу свій страх
Мій страх скоро зникне

Коли ви будете тренуватись удома, пам'ятайте, що потрібно починати з чогось із самого низу вашої драбинки, із чогось, з чим ви вже зараз можете сміливо зустрітися.

Заплющіть очі. Спочатку спробуйте розслабитись. Чи почуваєтеся ви зараз розслаблено?

Під час тренування пригадайте усі техніки, які ми з вами разом вивчили. Коли вам страшно, використовуйте техніки дихання, які ви вивчили для розслаблення, одночасно промовляючи позитивні я-твердження, або як ми ще їх називаємо, – «сильні думки».

Ви можете зробити вдих, видих, розслабитись та сказати: «Я можу це зробити.
Я-сильний…».
Вдих, видих, розслаблення. Якщо ви використовуєте техніку «термометр страху», то можете відчути, як ваш страх зменшується на кожному кроці.

Ви готові до зустрічі зі своїми страхами. Ось стисле повторення тих дій, які можете робити, допоки ми не зустрінемося наступного разу.

1. Для початку оберіть щось досить просте для перших щаблів вашої драбини. Підготуйтесь: скажіть собі, що зробите це, навіть якщо вам страшно.
2. Спочатку використайте техніки дихання та вправи на релаксацію.
3. Коли ви розслабитеся, почніть працювати із ситуацією, яка викликає у вас страх.
4. Якщо вам стане дуже страшно, пам'ятайте про релаксацію та практикуйте методику дихання.
5. Скажіть собі, що ви зможете це зробити («Це не може завдати мені шкоди», «Я знаю, що впораюсь» тощо).
6. Оцініть свій страх за шкалою термометра, поставте йому оцінку.
7. Залишіться в ситуації.
8. Спостерігайте за тим, як у міру перебування в ситуації ваш страх потроху зменшується.
9. Залишайтесь в ситуації, доки ваш страх не дістанеться позначки у 2 або 3 бали за шкалою термометра.
10. Привітайте себе – ви це зробили! Ви на правильному шляху подолання вашого посттравматичного стресу та повернення собі радості робити нормальні, бажані для себе речі.

Домашнє завдання: Тренуйтесь використовувати метод покрокової експозиції.

ЗАНЯТТЯ 5
УНИКАННЯ

Необхідні матеріали

	• Індивідуальний папір для малювання та писання і олівці для кожної дитини **• М'який м'яч** **• Дошка, крейда або маркер** **• Книжки з вправами для дітей, які вони можуть забрати із собою, для ведення щоденників та записів.**

Початок роботи групи

Я вітаю вас із поверненням до групи… Прошу сісти у широке коло на підлозі та покидати один одному цей м’ячик. Той, хто його спіймає, має розказати нам про одну гарну річ, що з ним чи з нею трапилось, або що він чи вона зробили після нашого попереднього заняття.

Перевірка домашнього завдання

На попередньому занятті ми з вами вивчили метод покрокової експозиції. Чи практикували ви вправи? Що при цьому відбувалось? Хто б хотів поділитися?

Шкідливе та корисне уникання: отримайте допомогу від дорослих

Тепер ви готові до зустрічі, неквапливо крок за кроком, із місцями та іншими нагадуваннями того, що сталось. Ця вправа допоможе вам подолати «посттравматичний стресовий розлад» та повернути собі здатність займатись тими речами, які вам на цей момент недоступні. Є багато речей, які справді небезпечні в нашому житті: пошкоджені будинки, бойові дії із використанням зброї, небезпечні райони. Те, що ми тут зараз обговорюємо, – це не уникання таких небезпечних місць, а уникання ситуацій, пов’язаних з ними, просто через те, що ми налякані, хоча знаємо, що нам там ніщо вже не загрожує. Поставте собі певні запитання для того, щоб визначити ці два види уникань:

Чи може це справді завдати мені шкоди?
Чи приходять сюди дорослі?
Чи прийдуть сюди мої батьки, старші брати та сестри?

Експозиція до травматичних спогадів: малювання, записи та розмови

Останній набір вправ, які ми з вами будемо проходити далі, передбачає свідомі роздуми про ваші травматичні спогади. Мета незмінна: перемогти свій «посттравматичний стресовий розлад» та проводити більше часу за думками та спогадами про хороше у вашому житті. Так само як зустріч із нагадуваннями тнавколо вас, зустріч із вашими спогадами також може лякати, але ви всі вже могли переконатись, які ви насправді сміливі. Окрім того, вже також маєте у своєму арсеналі усі необхідні інструменти, прийоми та особливі речі, які допоможуть вам не тільки контролювати, але й перемогти травматичні спогади.

Отже, здається, що всі ми інколи намагаємось уникати думок та спогадів, тому це звична для нас річ. Це може навіть допомагати, проте недовго. Згадайте, як під час першого групового заняття ми навіть практикували способи, які могли б нам допомогти уникнути

спогадів про деякі події. Наприклад, слухати музику чи робити щось, що приносить нам задоволення. Ви можете продовжувати це робити в будь-який час, коли тільки забажаєте, якщо це вам допомагає.

Але дуже важко назавжди позбутися спогадів – врешті-решт, вони однаково повертаються, тому найкраще зустрітись із ними, коли ви будете до цього готові. Найкращим чином це зробити свідомо, коли ви будете до цього готові та коли самі цього забажаєте, а не тоді, коли спогади самі почнуть виникати. Травматичні спогади найбільше не люблять тривалий час залишатися відкритими. Нам добре відомо, що коли спеціально відкрито пригадувати та повертати травматичні спогади, вони починають втрачати свою владу над нами і перетворюються на прості звичайні спогади. Тепер ми покажемо вам декілька способів, які допоможуть вам спеціально повертати спогади для того, щоб вони ставали менш страшними. Пам'ятайте, що саме ви тепер керуєте своїми спогадами.

Малювання

Перший спосіб відкрито пригадувати травматичні спогади – це намалювати їх. Ми можемо зробити це так само, як і тоді, коли малювали наші страшні сни під час перших зустрічей у групі. Після того, як ми їх намалюємо, кожен, хто бажає, зможе розповісти про свої малюнки іншим учасникам групи. Оберіть щось, про що важко згадувати, що засмучує вас, коли ви про це думаєте і щось, що виникає несподівано, повертається у спогадах тоді, коли ви цього не бажаєте. Це не мають бути найгірші ваші згадки, проте це може бути щось пов'язане із вашими травматичними спогадами, що ви бажаєте подолати. Не хвилюйтесь, якщо ви не дуже добре малюєте; головна мета цих вправ – просто навчитися відкрито повертати ваші травматичні спогади.

Тепер погляньмо на деякі ваші малюнки. *[Пройдіться по колу індивідуально до кожного, але спочатку підійдіть до найактивніших членів групи, які озвучать своє бажання]*.

· Що ти намалював(ла)? Можеш про це розповісти?
· Як ти почувався(лась), поки малював(ла) цей малюнок?
· Як ти почуваєшся, коли розповідаєш зараз про нього?
· На що вказує ваш термометр страху?
· Що можна зробити, якщо ви починаєте засмучуватись? поки малюєте або розповідаєте про свої спогади?
· Як ви думаєте, чи будуть повертатись до вас саме ці спогади? Це відбуватиметься рідше чи частіше?
· Чи зможете ви намалювати щось важче наступного разу?

Ви сьогодні попрацювали над справді складними речами. Ви намалювали та поділились із нами своїми малюнками про травматичні спогади, яких би вам хотілось позбутись. Ви отримали можливість самостійно керувати та контролювати ваші спогади.
Ви вправно пригадали те, що вас турбує, та поділились своїми спогадами із групою, хоча це було і нелегко. Я вас із цим вітаю.

Ведення записів

Як і малювання, написання історій про те, що саме трапилося, є дуже гарним способом відкрити свої спогади. Можемо спробувати це зробити. Ось яким чином це можна зробити. Під час написання історій важливим є їхній зміст та наші переживання. Орфографія і граматика не мають значення. Це не ваше домашнє завдання із граматики. Сенс у тому, щоб відкрито пригадати усі найдрібніші деталі тих подій, які із вами стались. Я хочу, щоб ви описали свої спогади, відповідаючи на такі запитання:

Що саме сталося перед травматичною подією?
Як я вперше зрозумів(ла), що щось не так?
Що трапилось далі?
Що я зробив(ла)?

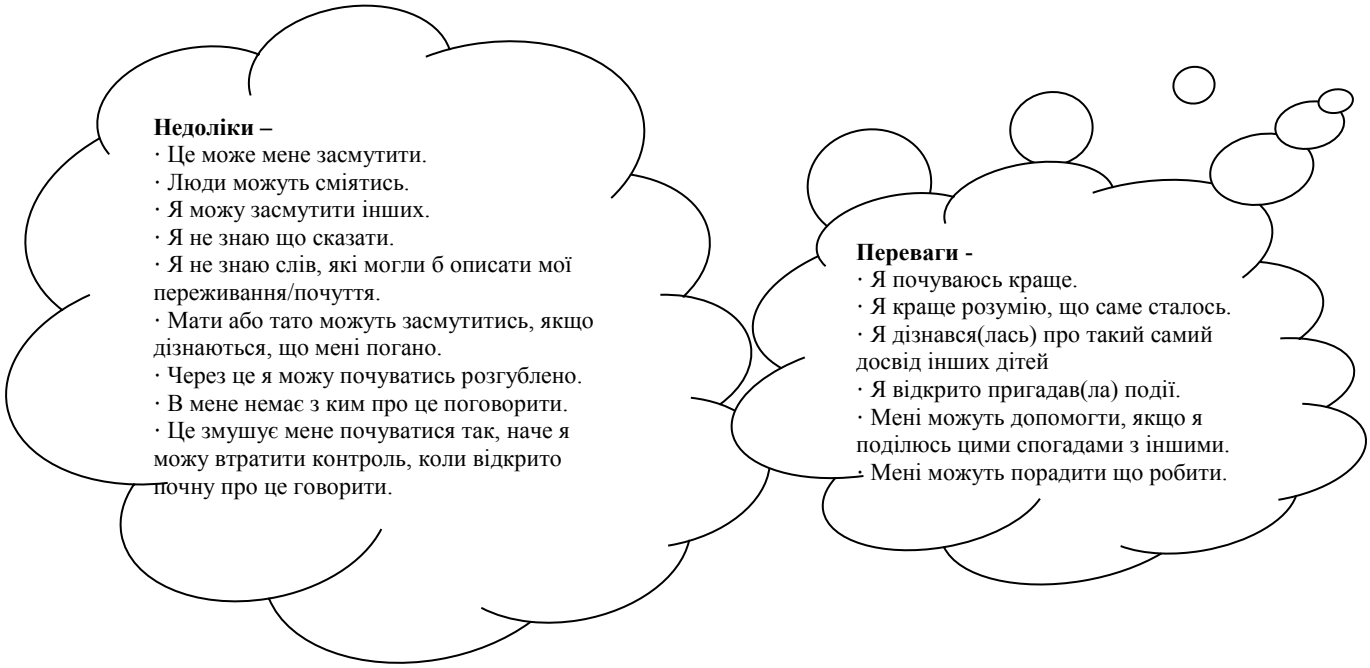
Як було заподіяно шкоди?
Як я зрозумів(ла), що усе скінчилось?
Що я зробив(ла) потім?
Що потім робили інші люди?
Який момент був найгіршим?

Тепер опишемо свої спогади. Після цього ви зможете перечитувати власну історію, коли почуватиметеся спокійно та зручно. Можливо, згодом захочете переписати свою історію, додаючи більше деталей, які пізніше пригадаєте. Можливо, захочете продовжувати вести свої записи у формі щоденника, або, навпаки, показати цю історію батькам, та/або комусь із дорослих, кому ви довіряєте.

Розмови

· Так само як із малюванням та веденням записів, прості розмови про події можуть допомогти вам відкрити погані спогади, щоб вони більше не докучали вам. Упродовж останніх декількох тижнів ми з вами розмовляли про складні речі та про наш досвід воєнних та інших важких подій. Як вам було говорити про ці події?

(Заохочуйте групу обговорити переваги і недоліки розмов та запишіть їх на дошці).



Отже, ми з вами багато розмовляли протягом декількох останніх тижнів, і, попри те, що інколи це було важко, цей досвід допоміг нам навчитись багатьом корисних речей. Також ми зрозуміли, що малювання, записування і розмови можуть допомогти нам відкрито повертати наші спогади. Так само як із малюванням та веденням записів, є декілька гарних технік, які ми можемо використовувати для того, щоб зробити наші розмови з іншими людьми дієвим способом боротьби з нашим травматичним стресом. Для цього ми маємо:

• Обрати для розмови когось, кому ми цілковито довіряємо. Якщо нам здається, що не зможемо знайти таких людей в нашому домашньому середовищі, варто поговорити з нашими вчителями у школі.

• Вирішити, коли саме розмовляти. Ми маємо спробувати обрати час, зручний для інших, коли вони поряд і не дуже зайняті.

• Подумати про те, що саме ми хочемо сказати. Інколи ми не знаємо цього доти, доки не почнемо говорити, і це теж нормально. Ми не маємо одразу про все розповідати – можемо говорити із такою швидкістю та стільки, скільки ми самі хочемо.

Дивлячись у майбутнє

Ми наближаємось до завершення нашого останнього заняття. Протягом останніх тижнів ми з вами розмовляли про багато подій, які стались у минулому. Тепер витратимо трохи часу на те, щоб подумати про майбутнє.

• Чого ви бажаєте у майбутньому?
• Чого ви бажаєте для ваших родин у майбутньому?
• Як ви уявляєте собі, що станеться через 5 або 10 років?

Домашнє завдання:

Домашнє завдання по закінченню нашого заняття необхідно виконати разом з вашими батьками. Насамперед маєте поговорити із вашими батьками про все, чого ви навчилися, відвідуючи цю групу. Упродовж наступного тижня кожна дитина має розпочати працювати із уявною чи поведінковою експозицією та виконати завдання із малювання та записів, які потім можна обговорити з батьками.

Завершення роботи групи

На сьогодні роботу групи закінчено. Усі ви гарно попрацювали і я хотів(ла) б кожному подякувати за те, що ви відвідували наші зустрічі, наполегливо працювали та проявили себе напрочуд сміливими, думаючи та розмовляючи про дуже складні речі (можна окремо індивідуально підкреслити сильні позитивні риси кожної дитини). (Стисло підсумуйте все те, що ви робили на заняттях та напишіть перелік на дошці).

Хто може назвати речі, які найбільше сподобались під час наших занять? Які методи ви б порадили іншим дітям як найефективніші? Схожі заняття з таких самих тем паралельно також проводилися з вашими батьками

А зараз – в які ігри ви б хотіли побачитися та чим би вам хотілось зараз зайнятись?

Заняття із батьками 1

Необхідні матеріали

	• **Дошка, крейда або маркери**

Початок роботи групи

Вітаємо вас. Ми вдячні, що ви відгукнулись на наше запрошення та прийшли на зустріч. Причина, через яку ми всі сьогодні тут зібралися, – це розгляд змін, реакцій або проблем, які виникли у ваших дітей унаслідок того, що вони пережили; підведення підсумків змісту групових занять із вашими дітьми та обговорення того, як ми разом можемо подолати ці проблеми.

Наша зустріч складатиметься із двох занять, тривалістю годину чи дві кожне.

Мені б хотілось, щоб ми більше дізнались одне про одного, тому прошу назвати по черзі своє ім’я та два факти про себе.

Оскільки ми будемо працювати разом у групі, нам необхідно передбачити певні правила. Правила нашої групи:

· Конфіденційність.
· Повага один до одного.
· Ніхто не має обов’язку говорити, якщо не бажає, проте усі мають слухати один одного.
· Займайтеся у своєму власному ритмі.
· Говоріть тільки про себе, а не про інших.
· Уважно слухайте кожного, допоки вони не закінчать говорити.
· Не принижуйте та не засмучуйте одне одного.
· Відвідуйте усі зустрічі.

Нормалізація реакцій дітей

Які зміни відбулись із вашими дітьми після війни? Які реакції та проблеми ви зауважили? Складемо їх список. Хто хотів би розпочати?

- Знервованість
- Страхи
- Часто плаче
- Відмови, заперечення
- Зміни настрою
- Легко впадає у гнів
- Проблеми зі сном
- Стурбованість, тривожність
- Грається в ігри про війну
- Втрата інтересу до звичних справ
- Нав'язливі спогади протягом дня
- Тремтіння, особливо від гучних звуків
- Примхливість або швидкі зміни настрою
- Страх виходити на вулицю
- Стурбованість через дрібниці
- Небажання гратись
- Надмірна чутливість, дратівливість
- Проблеми з концентрацією уваги
- Нічні жахи
- Страх смерті інших членів сім'ї

Як бачимо, більшість дітей мають схожі реакції, проблеми або зміни. Усі ці реакції є НОРМАЛЬНИМИ.

Діти зазвичай мають тривожні інтрузивні спогади після досвіду війни. Вони можуть проявлятись у такій формі:

Нічні жахи, прокидання від жахіть, нав’язливі думки або образи, які можуть неконтрольовано виникати чи повторюватися.

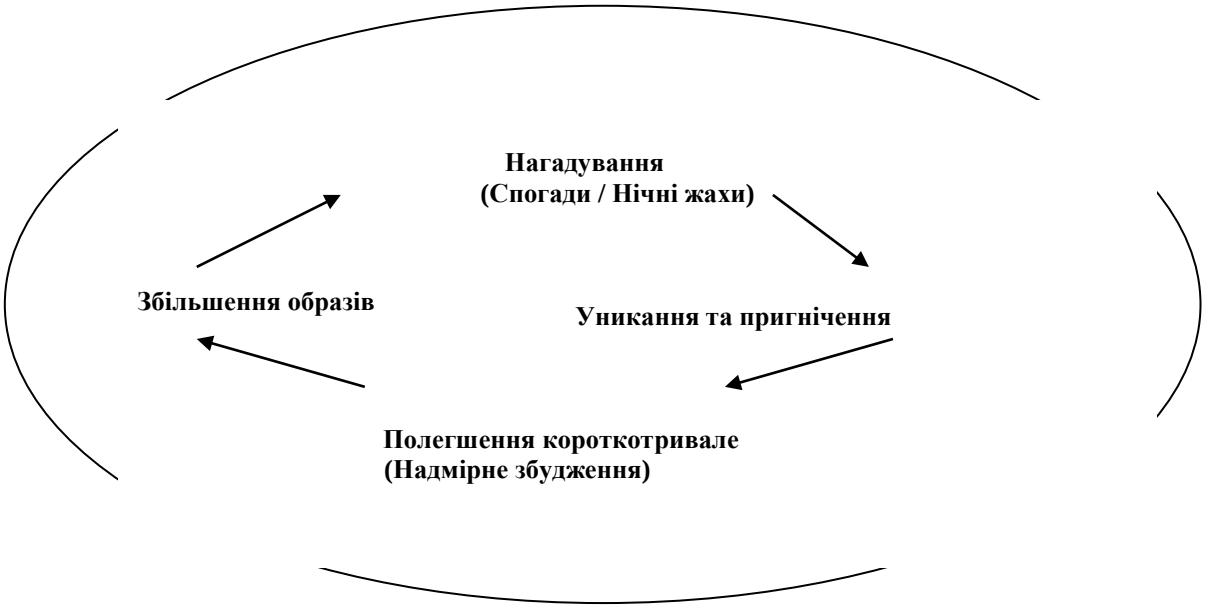
Так само, як і в дорослих, природна реакція дітей на такі події – намагання відштовхнути ці думки від себе якомога далі, або УНИКАТИ нагадувань про події, які можуть провокувати спогади про них. (Наведемо приклади.)

Чи ви помітили у ваших дітей такі прояви поведінки? Складемо список. Хто би хотів розпочати?

Такі види поведінки насправді можуть сприяти тимчасовому полегшенню, проте, наймовірніше, такі спогади будуть все ж повертатись у майбутньому.

Виникає замкнене коло між цими нав'язливими спогадами, що продовжують повертатися, і униканням.

Замкнене коло



ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ, АБИ ДОПОМОГТИ СВОЇМ ДІТЯМ?

· Що ви вже намагались зробити для того, щоб допомогти своїм дітям?
· Що із цього допомогло?
· З якими проблемами найважче впоратися?
· Які перешкоди існують під час допомоги дітям?

Складемо разом такий перелік.

Говорити і слухати

Діти хочуть поговорити про те, що з ними трапилося, і бажають висловити свої переживання та почуття, пов’язані з поганими спогадами. Проте це вимагає часу та когось поряд, хто був би готовий їх вислухати.

Як реагувати на ситуації, коли діти хочуть із вами поговорити про щось, що з ними сталось? Хто б хотів розпочати?

Цінність розмов

Чому настільки важливо, щоб поряд із дитиною був хтось, з ким вона може поговорити?
Які переваги є в таких розмовах?
Разом складемо список. Хто хотів би розпочати цього разу?

· відкрито поговорити про важливі речі
· батьки краще розуміють дитину
· зменшити напругу між батьками та дитиною
· зробити так, щоб дитина почувалась краще
· розмови допомагають легше забути
· діти починають дистанціюватися від болісних спогадів
· розглянути свій страх із відстані
· розмови означають, що діти більше не тримають все у собі
· ми можемо допомогти їм, якщо послухаємо про їхні проблеми
· діти можуть по-іншому поглянути на речі
· діти можуть почути, що їхні почуття нормальні й вони насправді не божевільні

Перешкоди під час вислуховування

Чому так важко говорити з дітьми?
Чому деякі діти такі відсторонені?
Складемо список таких речей. Хто б хотів розпочати?

· це надто болісно
· у них немає правильних слів
· почуття та емоції суперечливі
· вони почувають провину або збентеження
· вони бояться, що їх не почують
· вони бояться втратити контроль
· вони не відчувають необхідності у розмовах
· вони розмовляють із іншими (підлітки діляться із друзями тощо)

Чому деяким батькам так важко почути, що саме розповідають їхні діти?

• надто боляче слухати про нещастя своєї дитини
• вони бояться, що дитина ще більше засмутиться
· вони бояться, що самі засмутяться
· не знають, що сказати дитині
· це нагадує їм про власний травматичний досвід
· це надто втомлює
· брак часу
· вірять, що для дитини говорити про такі речі може бути шкідливо

Коли дитина мовчить, що ми маємо робити?

- поважати тишу
- будьте терплячими, знаходьте відповідний час
- призначайте спеціальний час кожного дня: дитина до нього звикне
- чекайте, поки вони будуть готові
- не наполягайте на більшому, аніж дитина готова розповісти
- знайдіть інші способи спілкування, окрім просто розмов, наприклад через малювання або ігри

Чому з дітьми важко говорити?
Чому деякі діти замикаються?
Складемо список.
Хто хоче почати?

- Це занадто болісно
- У них немає слів
- Думки й почуття суперечливі
- Вони відчувають себе винними і розгубленими
- Вони бояться, що їх не почують
- Вони бояться втратити контроль
- У них немає потреби говорити
- Вони говорять з іншими (підлітки розмовляють з друзями і т.п.)

Чому деяким батькам складно вислуховувати, що їм кажуть діти?

- Занадто боляче чути про страждання власної дитини
- Вони бояться, що дитина засмутиться ще більше
- Вони бояться, що самі турбуватимуться
- Не знають, що сказати дитині
- Почуте нагадує про власні травматичні переживання
- Це занадто утомливо
- Немає часу
- Переконані, що дитині шкідливо говорити про подібне

Якщо дитина мовчить, що нам слід робити?

поважайте її мовчання
будьте терплячі, чекайте відповідної нагоди
виділіть протягом дня особливий час: коли дитина буде готова, вона ним скористається
не змушуйте дитину говорити більше, ніж вона хоче
знайдіть інші способи спілкування, крім розмов, наприклад, малювання, гра

Які ознаки хорошого слухача?

- доброзичливий
- вирозумілий
- теплий і турботливий
- приймає всерйоз

• не применшує проблеми
• пропонує пораду
• просто дає можливість виговоритися, а не повторює весь час: «все буде добре»

У чому особливості слухання дитини?
• дитині потрібно більше часу, щоб виразити себе
• дитині необхідно допомогти підібрати слова або знайти спосіб виразити себе
• дітям необхідно прояснювати
• діти часто повертаються з одними і тими самим питаннями і хвилюваннями
• своєрідно запам'ятовують

Як ми можемо показати, що слухаємо дитину?
• тоном голосу
• виразом обличчя
• прийняттям почуттів («мабуть, було дуже страшно», «ти мені розповідаєш про дуже сумні речі»)
• ставлячи запитання
• виділяючи щодня особливий час для розмов

Режим та гра

Навіть під час війни дітям потрібен час для гри і для занять, що приносять задоволення. Адже гра є частиною нормального розвитку. Вона також допомагає дітям відволіктися й розслабитися. Гра може стати засобом вираження важких спогадів. Окрім гри, складовими здорового життя є читання, записування, малювання, слухання музики, спорт і відпочинок.

Як можна стимулювати дитину взяти участь у таких заняттях?

(Попросіть батьків привести інші приклади і сприяйте невеликому мозковому штурму.)

ІІ СЕСІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ

Що можуть зробити батьки, щоб допомогти собі?

Існують прийоми, яких ми прагнемо навчити ваших дітей. Переконані, що ці методики будуть також корисні і вам. Отже, як і дітям, вам необхідний хтось, з ким можна поговорити і кому можна довіритися. Також важливо мати можливість зайнятися справами, які приносять задоволення.

Чи слід дбати про свої потреби, якщо ви повинні допомогти своїм дітям?
Які засоби ви використовуєте і що робите, щоб упоратися зі своїми власними сумними спогадами і труднощами? Запишемо на дошці. Хто хоче почати?

- знайти спосіб розслабитися
- соціальна підтримка, зустрічі з друзями
- робити щось приємне
- гумор, жарти, розваги
- участь у відновленні зруйнованого
- практична допомога іншим
- активна позиція при плануванні справ разом із сім'єю та друзями
- роздуми про майбутнє
- взяти «канікули» і не думати про війну, «відключитися»
- прийняти невизначеність
- молитви і ритуали

Соціальна підтримка та зустрічі з друзями дуже важливі, тому ви можете подумати про створення групи підтримки. Якщо вважаєте, що зможете приділити собі годину раз на тиждень, то можете домовитися зі своїми друзями і запланувати день і час для зустрічей.

Дитячі групи

З вашими дітьми буде проведено 5 сесій, на кожній сесії вони будуть вивчати різні навички для вирішення своїх проблем. Зараз ми представимо вам навички, яких ваші діти навчаться в цих групах. Навики, подані для дітей, легко адаптувати для дорослих, отже, ви можете отримати від них користь, а також підтримати і підбадьорити своїх дітей.

Інтрузивні спогади, які продовжують повертатися

На двох перших сесіях ми будемо працювати з дітьми над тим, що нагадує їм про пережиту війну. Отже, давайте і ми з вами почнемо з цієї теми.

Що нагадує вам про пережиту війну?
Складемо список.
Хто хоче почати?
Наприклад, шум пострілів, солдати, вертоліт.

Як ви можете зауважити, попри ваші спроби позбутися поганих спогадів, вони, врешті-решт, повертаються: чи то тоді, коли щось нагадує про війну, чи то під час сну, чи просто як грім серед ясного неба.

Які способи ви знайшли, щоб упоратися з подібними спогадами?

Приклади:

Техніка «безпечне місце», замкнених спогадів, техніки подвійного фокусу уваги , робота зі снами ...

Ми знаємо, що кожен з вас користується різними методами, щоб впоратися з інтрузивними спогадами, які продовжують повертатися. Чи можна ці методи пристосувати для дітей?

Ви не зможете забути те, що з вами трапилося, але зможете керувати своїми спогадами і краще їх контролювати. Ви можете оволодіти навиком згадувати те, що сталося, тоді, коли ви вирішите це зробити, а не тоді, коли так вирішить ваша пам'ять, і в цьому випадку згадувати буде не так страшно.

Вправа: створення безпечного місця

Ми просимо дітей уявити місце або ситуацію, яка допоможе їм відчути себе спокійно, безпечно і добре. Давайте попрацюємо над цією вправою.

Уявіть місце або ситуацію, де б ви відчували себе спокійно, безпечно і добре. Це може бути щось реальне, те, що ви пам'ятаєте, можливо, пов’язане зі святом чи відпусткою, або щось, що ви придумаєте і створите самі.

Зробіть декілька глибоких, рівних вдихів-видихів. Закрийте очі і продовжуйте дихати рівно. Викличте образ того місця, де ви відчуваєте себе безпечно, спокійно і добре. Уявіть, що стоїте або сидите там. Чи можете ви побачити себе там? У своїй уяві озирніться навколо. Що ви бачите? Що бачите поруч із собою? Розгляньте деталі й подивіться, з чого це зроблено. Відзначте кольори. Уявіть, що ви тягнетеся і торкаєтеся до цього. Яке воно на дотик? Тепер погляньте на те, що перебуває далі від вас. Що ви бачите навколо себе? Подивіться, що знаходиться на віддалі. Постарайтеся розглянути різні форми, кольори, тіні. Це ваше особливе місце, і ви можете уявити там все, що завгодно. Коли ви там, вам спокійно і безпечно. Уявіть, що ви ставите босі ноги на землю. Яка земля на дотик? Повільно пройдіться, намагаючись оглядати все навколо. Постарайтеся побачити, яке воно на вигляд і на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжний подих вітру, спів птахів або шум морських хвиль. Можете відчути тепло сонця на своєму обличчі? Можете відчути запах? Можливо, це запах моря або квітів, або вашої улюбленої їжі? У своєму особливому місці ви можете уявити все, що забажаєте; і уявити, як ви торкаєтеся, нюхаєте це чи чуєте приємні звуки. Вам спокійно і добре.

А тепер уявіть, що у вашому особливому місці перебуває хтось особливий. Цей хтось є поруч із вами, щоб бути вам хорошим другом і помічником. Він – сильний і добрий. Він там, щоб допомогти й подбати про вас. Уявіть, що ви бродите і, не кваплячись, досліджуєте своє місце разом з ним. Вам добре від того, що він поруч. Та людина – ваш помічник, здатний вирішувати проблеми.

Ще раз озирніться. Розгляньте усе. Запам'ятайте, це ваше особливе місце. Воно завжди буде у вас. Ви завжди зможете уявити себе там, якщо захочете почуватися спокійно, безпечно і добре. Коли б ви не забажали, ваш помічник буде там. А тепер приготуйтеся відкрити очі і залишити своє особливе місце. Коли ви розплющите очі, то відчуєте себе спокійніше і краще.

Сьогодні вам може не вдатися потрапити до свого особливого місця. Але що більше ви будете практикувати, то ліпше у вас буде виходити. Можете робити цю вправу разом з дітьми після першої сесії.

Метод екрану

А зараз ми проробимо декілька вправ, які продемонструють, як можна змінити відеоряд травматичної події, яка вривається у вашу свідомість, коли ви того не бажаєте.

Для цього вам потрібно свідомо викликати картину, щоб ви могли побачити її. Пам'ятайте, що тільки ви контролюєте свої спогади.

Тримайте очі відкритими. Уявіть, що на стіні навпроти вас ви бачите телевізійний екран. Доможіться якісної картинки телевізійного екрану. Тепер побачте на цьому екрані зображення інтрузивного спогаду, який повертається знову і знову. Ви можете це зробити? Добре. Ви бачите кольорове або чорно-біле зображення? Можете змінити кольори на чорно-білі? Спробуйте зробити це і подивіться, що буде. Добре. У вас вийшло рухоме, як у фільмі, зображення? Уявіть, що за допомогою дистанційного пульта ви робите стоп-кадр. Зупиніть дію. Запустіть знову. Перемотайте і перегляньте на зворотному перемотуванні. Вам вдалося? Чудово. Тепер увімкніть уповільнене відтворення. А тепер подивіться, чи вдасться вам прискорити зображення. Знову постарайтеся змінити кольори. Спостерігайте, як картинка стає нечіткою і розмитою, немов при поганому прийомі. Подивіться, чи вийде у вас змінити контрастність зображення, щоб картинка зблякла. Пограйтеся із зображенням. Тепер уявіть, що ви можете натиснути кнопку вимикання. Що сталося? Ми його вимкнули.

Комусь із вас не вдасться з першого разу змінити зображення після того, як викличете картинку. Це не ваша помилка. Це була хороша спроба. Але, можливо, інші техніки виявляться для вас дієвішими.

Ви можете викликати перед собою картинку того, що відбулося? Наскільки далеко від вас зображення? Ви зможете відсунути зображення далі від себе і щоб під час руху образ ставав дедалі меншим, поки не зникне зовсім? Зможете уявити, що воно зникає тут у стіні? Добре.

Тепер викличте картинку і уявіть, що ви бачите її на моїй долоні. Зможете це зробити? Спостерігайте, як вона зменшується в міру того, як я відсуваю руку. Вона зменшилася? Ви ще бачите її? [Стисніть кулак і сховайте руку за спину.] Зараз вона зникла. Спробуємо ще раз.

Так само, як із візуальними образами, разом з дітьми ми будемо працювати зі звуками і запахами. Ви можете вивчити і використовувати ці техніки разом з дітьми, коли будете допомагати їм з домашнім завданням.

Техніки подвійного фокусу уваги

Ми хочемо провести з вами заняття, яке проводили з вашими дітьми.

А зараз сядьмо на підлогу в широке коло.

- Спочатку лише спостерігайте, як я вдаряю по колінах в певному ритмі.

- Тепер зробіть це самі. Повторюйте за мною і стукайте по колінах.
- Чудово, дуже добре. Спробуємо ще.
- Так, дуже добре

- Тепер я хочу, щоб ви уявили образ, якого ви хотіли б позбутися, прибрати геть, який вас засмучує. Не закриваючи очей, просто викличте картинку. Є? Прекрасно, а тепер, утримуючи картинку в голові й не заплющуючи очей, починаємо постукувати по колінах. Поїхали.
- А тепер зупиніться і приберіть картину.
  - Постукуйте по колінах, як і раніше, і просто спостерігайте за картиною у своїй голові, подивіться, що з нею відбувається.
  - Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Гаразд? Чи помітив хтось, що з його картинкою щось сталося?

- o Добре. У когось з'явилися зміни, а у когось ні. Це нормально. Просто спостерігайте за картинкою у своїй голові, продовжуючи постукувати, і подивіться, чи буде щось з нею відбуватися. Гаразд? Давайте спробуємо ще.
- o Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Чудово.
- o Постукуйте по колінах, як і раніше, і просто спостерігайте за картиною у своїй голові, подивіться, що з нею відбувається.
- o Добре. Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Прекрасно.

- Зробимо ще раз те саме. На цей раз намагайтеся змусити образ поступово зникнути. Уявіть, що ви вимикаєте яскравість, і образ стає дедалі блідішим, поки ви вдаряєте поколінах. Добре? Готові?
- Тепер зупиніться. Усуньте картинку. Добре. Просто залишайтеся з тими змінами і подивіться, що буде далі.

- І нарешті, я хочу, щоб ви уявили собі приємну сцену, поки ви вдаряєте по колінах. Ця сцена посяде місце поганої картини. Не закриваючи очей, викличте приємну картинку. Вдалося? Починаємо постукувати.
- А зараз зупиніться. Дуже добре. Чиїсь образи змінилися? Не важливо, якщо змін не відбулося. Ви здійснили дуже хорошу спробу. Можливо, інші методи виявляться для вас дієвішими.

Робота зі сновидіннями та гігієна сну

У багатьох дітей бувають погані сни і нічні жахи після того, як вони бачили щось жахливе. Ми покажемо дітям кілька технік боротьби з нічними жахами.

Що ви можете зробити з нічними жахами? Хто хоче почати? Складемо список.

- Переконайтеся, що діти лягають в ліжко щодня в один і той самий час.
- Намагайтеся забезпечити їм період спокою або час для медитації перед сном.
- Нехай утримаються від надмірної кількості кави та чаю перед засинанням.
- Молитви перед засинанням допомагають багатьом дітям. Спробуйте молитися.
- Можна почитати, коли вони вже в ліжку.
- Деякі діти люблять слухати музику, і це допомагає їм заснути.

- Ви можете встановити постійний вечірній розпорядок перед укладанням в ліжко.
- Ви можете заохочувати використання технік релаксації перед засинанням у своїх дітей.
- Можете стимулювати їх до виконання вправи відвідування свого безпечного місця перед сном.
- Ви можете стимулювати відродження у пам'яті змісту сновидінь протягом дня і використання технік, які ми застосовували для того, щоб стримувати небажані спогади (такі, як техніка екрану, спогади паралельно з поплескуванням по колінах).
- Діти розмовляють про свої сни: ви можете створити для дітей можливість намалювати, записати або поговорити про свої сни. Заохочуйте їх у цьому, але не примушуйте.
- Ви можете попросити їх подумати про позитивне закінчення сну.

Найболіснішими реакціями, які відчувають люди після зіткнення з війною, є інтрузивні спогади, думки і почуття. Ці спогади можуть з'являтися непроханими і небажаними в будь-який час дня, як грім серед ясного неба або у відповідь на подразники чи нагадування, присутні навколо. Вони можуть приходити ночами у вигляді нічних жахів

і поганих сновидінь. Такі спогади можуть лякати і надмірно вражати. Деякі люди, а особливо діти, часто бояться збожеволіти, втратити контроль. Ці реакції нормальні. Люди не в змозі забути про війну, яку вони пережили або свідками якої стали. Однак вони можуть навчитися згадувати про те, що сталося, не переповнюючись емоціями, і керувати своїми спогадами замість того, щоб перебувати під їхньою владою.

Отже, ми вивчили кілька технік, що допомагають контролювати інтрузивні спогади і сновидіння, які повторюються, бо зіткнення з цими спогадами неминуче, і необхідно навчитися опанувати їх. За допомогою приємних занять ми плануємо сформувати способи обмірковувати ці спогади.

Давайте перервемося на 15 хвилин.

ЗБУДЛИВІСТЬ

Люди можуть демонструвати підвищену фізіологічну збудливість після впливу травматичних подій.

Діти можуть бути більш нервовими, неспокійними і тривожними, дуже легко збуджуються. Вони можуть стати дратівливішими і в них можуть виникнути труднощі з концентрацією уваги. У них можуть виникнути порушення засинання та сну. Усе це може мати згубний вплив на дитину в рамках його (або її) внутрішньородинних відносин, відносин з однолітками і успішності в школі. Така підвищена фізіологічна збудливість значною мірою обумовлена переживанням інтрузивних спогадів що повторюються.

Чи є у вас подібні фізіологічні симптоми? Запишемо їх на дошці. Хто хоче почати?

Тривога, нервозність, порушення концентрації уваги, роздратування ...

Контроль дихання

- Дихання є важливою складовою релаксації. Іноді, коли ми налякані, ми робимо короткі неглибокі вдихи і починаємо відчувати нестачу кисню. Зараз ми навчимося такому диханню, яке допоможе запобігти коротким, маленьким і швидким вдихам і посприяє розслабленню.
- Тепер зробіть глибокий вдих. Одну руку покладіть на живіт. Так, вдихніть і видихніть. Покладіть іншу руку на груди. Зверніть увагу, як працюють м'язи під час вдиху і видиху. А зараз повільно вдихніть через ніс, порахуйте «один», потім повільно видихніть, сказавши собі «розслаблення». Давайте спробуємо.

М'язова релаксація

Що більше розслаблене наше тіло, то більше у нас може бути хороших переживань і думок. Отже, зараз виконаємо техніку релаксації.

- Сядьмо на стільцях у ширше, ніж зазвичай, коло.
- Через хвилину ми з вами випробуємо техніку релаксації. Ось що треба робити: це всього лише тренування, тому спостерігайте за мною і повторюйте те, що я роблю. Ми по черзі будемо концентрувати свою увагу на різних м'язах тіла, спочатку змушуючи їх напружитися і затвердіти, а потім відпускаючи і розслабляючи, гаразд? Зараз я послідовно проведу вас по всіх групах м'язів.

Переконайтеся, що вам зручно. Просто дихайте дуже рівно.

Спочатку, ваші кисті й руки. Стисніть стисність кулаки. Стисніть кулаки по-справжньому сильно. Так сильно, як тільки зможете. Відчуйте, наскільки вони напружені. Відчуйте напругу в кистях і передпліччях. Тримайте її. *[Напругу в будь-якій групі м'язів*

слід зберігати приблизно повільно рахуючи до п'ять]. Тепер розслабтеся. Відпустіть. Добре. Тримайте руки таким чином. *[Руки в сторону, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, ніби ви піднімаєте важку вагу]*. Сильно напружте їх. Відчуйте напругу в м'язах. Відчуйте, які вони тверді. А тепер розслабтеся, відпустіть. Тримайте руки прямо, ось так. *[Стисніть руки перед собою]*. Сильно напружте м'язи. Відчуйте, на що схожа напруга. Тримайте її. Відчуйте напругу. І розслабтеся. Добре.

Тепер шия і плечі. Підніміть плечі до вух, ось так. Відчуйте напругу в шиї і плечах. Утримуйте її, відчуйте, наскільки вони напружені. І розслабтеся. Дозвольте голові вільно впасти вперед так, щоб підборіддя спиралося на груди, ось так *[це неможливо зробити, якщо батьки лежать]*. Поверніть голову по колу в сторону, ось так. Повільно перекотіть голову назад - вперед. А тепер в інший бік. Тепер нехай підборіддя знову заспокоїться на грудях. Добре. Підніміть голову.

Тепер живіт. Нехай живіт стане по-справжньому твердим і напруженим. Затримайте напруженість. Відчуйте напругу. І розслабтеся.

Потім ноги *[це важко зробити, якщо батьки не сидять на стільцях або не лежать]*. Витягніть ноги перед собою ось так *[ноги прямо, стиснуті в колінах]*, і настільки сильно напружте їх, наскільки зможете. Утримуйте в них напругу. Відчуйте, що це дійсно важко. Утримуйте її. І розслабтеся. Відпустіть. Добре.

І нарешті, ступні. Ноги перед собою, витягніть носки від себе. Сильно витягніть. Відчуйте напругу в ступнях і литкових м'язах. Утримуйте її. Ви повинні відчути напругу. І розслабтеся. Відпустіть.

Що ви відчуваєте?

Працювати з інтрузивними спогадами і відвідувати безпечне місце буде значно легше після застосування технік дихальної і м'язової релаксації до самих себе.

З дітьми ми плануємо працювати над іншими техніками релаксації. Ви теж можете вивчити їх і використовувати разом з дітьми, коли будете допомагати їм з домашнім завданням. Допоможіть своїм дітям застосовувати релаксацію, стимулюйте їх тренувати цю навичку регулярно, принаймні, раз на день, увечері.

Планування активностей

Дуже важливо, наскільки це можливо, відновити нормальну щоденну рутину щоб у дитини сформувалося почуття довіри, безпеки і стабільності. Завдяки нормальному щоденному розпорядку дитячий світ стає зрозумілішим і передбачуванішим.

Дітям необхідно брати участь в ігровій та розважальній активності навіть під час війни. Гра є частиною нормального розвитку. Вона також відволікає дитячу увагу і допомагає розслабитися. Трохи старшим дітям необхідно бавитися з однолітками. Іноді вони можуть брати участь у громадській роботі.

Як ви думаєте, в яких заняттях дітям було б корисно взяти участь?

Читання, записування щоденника, малювання, гра і слухання музики, заняття спортом, участь у молодіжних клубах, залучення до суспільних та відновлювальних проектів.

Як ви можете стимулювати дитину, щоб вона брала участь у подібних заняттях? Ви можете разом організувати групи соціальної адаптації? Що ви можете зробити, щоб забезпечити дітей іграшками чи іншими матеріалами?
Дуже важливо підтримати дітей, щоб вони могли крок за кроком планувати заняття, що приносять їм задоволення.

Уникання

Коли ми чогось боїмося, то нам страшно всередині, а наші тіла відчувають нервозність і тремтіння, тому ми, звичайно, намагаємося втекти від того, що нас лякає. Ми називаємо це униканням. Люди, що бояться, наприклад, павуків, собак, висоти, намагаються триматися від усього цього подалі. На короткий час уникання може принести полегшення, але в довготривалій перспективі воно не дає можливості знайти контроль над інтрузивними спогадами, вони і надалі будуть зберігатися в пам'яті. Як вже згадувалося вище, між інтрузивними спогадами і униканням існує замкнуте коло.

Замкнуте коло

Нагадування
(спогади / жахіття)

Збільшення образів Уникання і придушення

Полегшення на короткий час
(гіперактивність)

Як ми змогли переконатися, інтрузивні спогади настільки сильні, що вони продовжують повертатися без запрошення. Природною реакцією в цьому випадку є спроба відштовхнути ці думки або уникати нагадувань про те, що трапилося. Це може принести короткочасне полегшення, але посилить проблему в довгостроковій перспективі. Зрештою сформується замкнуте коло з великою кількістю інтрузивних спогадів, які призводять до уникання, яке, своєю чергою, призведе до ще більшої кількості інтрузивних спогадів, в результаті чого людина стає більш тривожною і буде більш наляканою.

Що відбувається, коли ви перелякані? Напишемо на дошці.

Зараз ми будемо працювати над одним з цих страхів (наприклад, страх залишатися вдома на самоті).

Розіб'ємо цей страх на кроки, щоб створити щаблі. Найпростіший розташується знизу, і ми будемо підніматися по щаблях маленькими кроками. Якби у вас був термометр страху, то як би ви оцінили кожен крок? Визначте це.

Тепер ви готові. Тут подано спосіб, як почати зустрічатися зі своїм страхом.

- Для початку виберіть щось нескладне на початку драбини.
- Підготуйтеся, скажіть собі, що зробите це в будь-якому випадку, навіть якщо буде страшно.
- Спочатку виконайте дихальну релаксацію
- Розслабившись, увійдіть у ситуацію, що викликає страх.
- Якщо ви лякаєтеся, то згадайте релаксаційні методики і виконуйте дихальні вправи.

- Скажіть собі, що ви зможете це зробити (по-справжньому це не заподіє мені біль, я знаю, що зможу впоратися)
- Дайте страху номер за термометром страху.
- Залишайтеся в ситуації.
- Поспостерігайте, як страх зменшується сам по собі, у міру того, як довго ви залишаєтеся в ситуації. Залишайтеся в ситуації, поки рівень страху не впаде до позначки 2 або 3 на термометрі страху.
- Привітайте себе, ви впоралися.

Мета цієї вправи полягає не в тому, щоб діти піддали себе впливу реальної небезпеки. Отже, щоб не допустити цього, ви повинні допомогти дітям скласти план завдань для експозиції. Контроль за рівнем страху необхідний для того, щоб побачити, як страх зменшується на кожному кроці, але щоб це зробити, дитина повинна перебувати в ситуації досить довго. Допоможіть дітям скласти позитивні Я-твердження при підготовці до роботи з експозицією. Зараз я напишу на дошці етапи систематичної експозиції. Будь ласка, запишіть їх, щоб згодом використовувати.

1. Побудуйте ієрархію страхів.
2. Виберіть мету і приготуйтеся до зіткнення з нагадуванням – релаксація.
3. Залишайтеся в ситуації – позитивні Я-твердження.
4. Контролюйте рівень страху, поки він не досягне прийнятного рівня – термометр. Страху.
5. Самовихваляння і винагорода.
6. Повторіть зі складнішою метою.

На цих двох сесіях ми разом добре попрацювали. Дякую вам за участь. Якби вас попросили порівняти ці заняття з квіткою, то яку б ви обрали? І чому? Які ваші думки про майбутнє? Велике вам спасибі. А тепер ходімо вип'ємо чашку чаю.