



ДІТИ ТА ВІЙНА

НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ

ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 8+



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



ДІТИ ТА ВІЙНА

НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ

Для дітей віком 8+

Переклад *Олександри Антонишин*
Наукова редакція *Катерини Явної*

Галицька Видавнича Спілка
Львів • 2022

АВТОРИ:

Патрік Сміт — Інститут психіатрії, Лондон, Англія

Атле Дирегров — Центр кризової психології, Берген, Норвегія

Вільям Юле — Інститут психіатрії, Лондон, Англія

У співавторстві з: Лейлою Гупта, Шоном Перріном, Рольфом Г'ештадом

Перегляд: Гелен Лікерман і Лора Томлінсон

Д 49 **Діти та війна.** Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років / Патрік Сміт, Атле Дирегров, Вільям Юле / пер. з англ. О. Антонишин; наук. ред. Катерини Явної. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. — 108 с.
ISBN 978-617-8092-17-7

Видано в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.



Програма «Діти та війна: навчання технік зцілення» реалізується в Україні в межах гуманітарної ініціативи «Вистояти. Перемогти. Відродитися!» за партнерства та підтримки:



Детальніше про ініціативу: i-cbt.org.ua/vpv



Цей посібник розроблено Фондацією «Діти та війна» та є її власністю. Його не можна використовувати, змінювати, копіювати або розкривати для публічного ознайомлення повністю або частково у будь-яких цілях без письмової згоди Фондації.

ЗМІСТ

Частина 1: ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ	7
Вступ	7
Природна реакція на війну та стихійне лихо	8
Як користуватися посібником	9
Ведення груп	10
Обстеження: оцінка та оцінювальні шкали	12
Безпека та гарантії	12
Частина 2: ГРУПОВІ СЕСІЇ	13
Сесія 1: Інтрузивні спогади	13
Відкриття сесії. Варіант 1. Для дітей молодшого віку (або як вважаєте за потрібне)	14
Відкриття сесії. Варіант 2. Для підлітків	14
Історія Михайлика	16
Інструмент: Безпечне місце	19
Завершення сесії	20
Сесія 2: Інтрузивні картинки/образи, переживання та сні	22
Інструмент: Зміна картинки	24
1. Метод екрана	24
2. Техніка рук та дистанції	24
3. Рамкування	24
4. Позитивна контркартинка (перемикання з неприємної картинки на нейтральну або приємну)	24
5. Уявний помічник	25
6. Схованка для картинки	25
7. Вимкнення картинки	25
Інструмент: Зміна звуку	26
Інструмент: Техніка зміни запаху	26
Інструмент: Кнопка гарного відчуття	27
Інструмент: Трюк з постукуванням (плесканням)	28
Інструмент: Планувальник снів	32
Інструмент: Час на переживання	33
Інструмент: Техніка відволікання	34
Завершення сесії та домашнє завдання	35
Сесія 3: Збудливість, емоції/відчуття, релаксація та коупінг	36
Інструмент: Термометр відчуттів	38
Інструмент: Розслаблене дихання	39
Інструмент: Коротка релаксація	40
Інструмент: Очищення розуму	41
Інструмент: Нехай буде	41
Інструмент: Сильні думки	42

Інструмент: Здоровий сон.....	44
Інструмент: Щоденник активностей	45
Завершення сесії та домашнє завдання.....	46
Сесія 4: Робота з униканням і тригерами.....	47
Правильне уникання	49
Історія Ірини.....	51
Інструмент: Сходинки страху	52
Складаємо все до купи	54
Завершення сесії та домашнє завдання.....	54
Сесія 5: Уникання: спогади.....	55
Інструмент: Нотатки або аудіозаписи.....	58
Інструмент: Розмова.....	60
Закриття. Варіант 1: Підлітки	61
Закриття. Варіант 2: Діти молодшого віку	62
Частина 3: ТЯЖКА ВТРАТА	63
Передісторія	63
Принципи	63
Як у дітей розвивається розуміння смерті	64
Реакції дітей на горе	64
Негайні реакції	64
Пізнші реакції.....	65
Досвід смерті у дітей під час стихійних лих	66
Допомога дітям у скорботі.....	67
Як дорослі можуть допомогти дітям тужити.....	67
Участь у похоронах.....	68
Комунікація з дітьми	69
Конкретні вияви скорботи.....	70
Емоційний коупінг.....	70
Власні потреби батьків	70
Заняття для дітей	71
Написання листа.....	71
Розмова з померлим.....	71
Журнали та щоденники.....	71
Молитва.....	71
Ритуали та пам'ятки	72
Робота у групах	72
Посібник для підлітків, які переживають горе.....	72
Частина 4: ГРУПИ ДЛЯ БАТЬКІВ	73
Вступ	73
Нормалізація реакцій у дітей	73
Що можуть зробити батьки, щоб допомогти дітям?.....	75
Говорити і слухати.....	75
Робота у групах	76
Цінність розмови.....	76

Блоки до слухання	77
Бути хорошим слухачем.....	78
Розпорядок дня та ігри.....	78
Дотик і фізичний комфорт.....	79
Що можуть зробити батьки, щоб допомогти собі?.....	79
Групи для дітей.....	80
Сесія про інтрузивність.....	81
Сесія про збудливість	81
Сесія про уникання.....	82
Поведінкове уникання	82
Когнітивне уникання.....	83
Подальші кроки.....	84
Посилання	85
ТРЕНІНГ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ГРУП.....	86
Реакція дітей на війну.....	87
Ведення груп для дітей та батьків.....	89
Навіщо вести групи?.....	89
Для кого вони?.....	89
Хто повинен їх вести?	90
Коли їх слід проводити?	90
Де їх слід проводити?	90
Які подальші дії після тренінгу?	91
Стиль груп і терапевтична позиція	91
Групи для дітей.....	91
Практичні моменти	91
Структура та принципи роботи груп	92
Нормалізація та маркування реакцій.....	93
Тренінг. День 1. Групи інтрузивності	93
Тренінг. День 2. Група збудливості, група уникання 1	94
Тренінг. День 3. Група уникання 2, групи для батьків, впровадження.....	95
Група для батьків.....	96
Керівники груп: як запобігти вигоранню.....	97
Впровадження	98
Додаток І: Альтернативні вправи на релаксацію.....	99
Інструмент: Прогресивна м'язова релаксація (для дітей старшого віку)	99
Інструмент: Точкова релаксація тіла (для дітей молодшого віку).....	102

Частина 1

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ФАСИЛІТАТОРІВ

ВСТУП

Діти все частіше стають жертвами війни та подій, подібних до війни. Бомбардування та обстріли, вбивства та терористичні акти щороку зачіпають сотні тисяч дітей. Багатьом із них вдалося втекти від цих ситуацій, однак вони продовжують відчувати небезпеку. Оскільки кількість постраждалих дітей зростала з роками, фахівці, які працюють з дітьми війни, прагнули знайти нові способи допомогти їм. Зараз визнано, що рання допомога дітям у тому, як впоратися зі стресом від війни та жити як біженець, може бути корисною і дозволить запобігти розвитку проблем надалі. Коли постраждали цілі країни та громади, часто першочерговим завданням є надання допомоги великій кількості дітей — і якомога швидше.

Посібник із навчання технік зцілення був розроблений саме для задоволення цієї потреби. Він є результатом багаторічного безпосереднього досвіду роботи з дітьми, які пережили війну та стихійне лихо, їхніми вчителями та піклувальниками в різних культурах і в різних конфесіях. Він розроблений, щоб допомогти вам навчати дітей покроково та практично, впроваджувати навички та методи, які допомагають подолати психологічні наслідки катастрофічних подій. Посібник призначений вчителям, працівникам, які займаються питаннями молоді, педагогам, психологам, психотерапевтам-консультантам, лідерам громад чи іншим фахівцям з догляду за дітьми, які пройшли попередню підготовку. Це не посібник з лікування, натомість він розроблений для того, щоб запобігти потребі в подальшому лікуванні: діти, які навчилися та практикують методи, що містяться тут, рідше потребуватимуть спеціалізованого лікування в майбутньому. Хай там як, деякі серйозно постраждали діти й надалі потребуватимуть допомоги.

ПРИРОДНА РЕАКЦІЯ НА ВІЙНУ ТА СТИХІЙНЕ ЛИХО

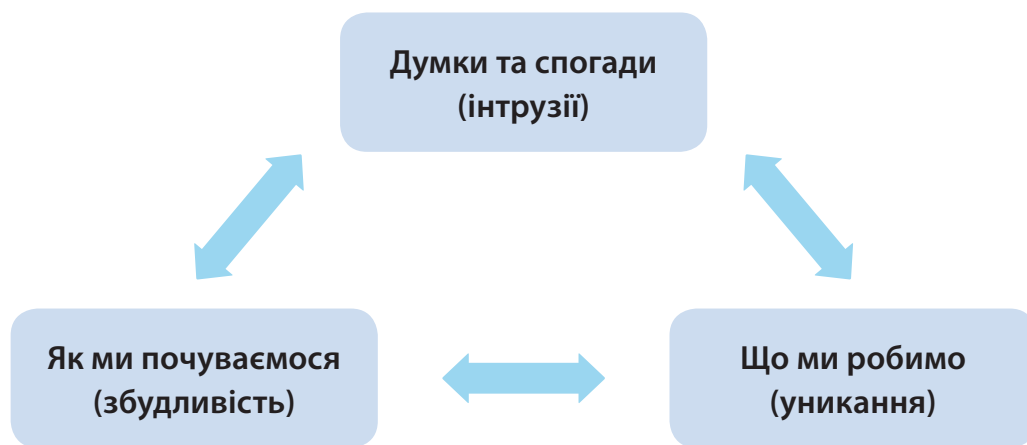
Коли вчителів, лікарів та піклувальників дітей, які переживають стихійні лиха та війни в таких країнах, як Руанда, Боснія, Косово, Китай, Іран, Сирія, Україна та Непал, запитали, як постраждали їхні діти, вони повідомили про різноманітність змін. Деякі діти впоралися дуже добре: проявили неймовірну витривалість. І все ж, дорослі повідомили про інші зміни також. Ці діти були нервовими, стривоженими та наляканими. Вони боялися гучних звуків, а іноді були занадто нажахані, щоб вийти на вулицю. Деякі здавалися замкнутими і пригніченими, могли легко розплакатися й засмучувалися через незначні речі. Вони не хотіли гратися і втратили інтерес до того, чим займалися раніше. Деякі діти почали сильно хвилюватися і тривожитися. Інші ставали більш дратівливими, могли швидко розлютитися або впасти в істерику. Вони були неспокійними і мали проблеми з концентрацією уваги в школі. Деякі мали проблеми зі сном, прокидалися вночі з плачем і казали, що їм сняться кошмари про те, що вони пережили.

Коли ми запитали самих дітей, як вони почуваються, багато хто повідомив про проблеми із жахливими спогадами про те, свідками чого вони стали або у що їм довелося залучатися. Спогади нестримно й у чітких обрисах поверталися в їхній розум. Декому здавалося, що вони знову переживають цей досвід. Такі спогади називаються флешбеками. Багато хто боявся, що з'їде з глузду або збожеволіє. Їм було настільки неприємно думати про те, що вони побачили, що багато хто з цих дітей намагався виштовхнути спогади зі свідомості, вони не бажали говорити про них чи ходити в місця, які їм нагадували про пережите. Більшість також розповіли, що відчували себе набагато знервованішими та більш дратівливими, ніж до війни. Деякі діти відчували, що втрачають контроль і не відають, що їм робити.

Тепер ми знаємо з досліджень після війни та стихійних лих у всьому світі, що діти часто відчують подібні стресові реакції внаслідок впливу травматичних подій. Їх часто називають посттравматичними стресовими реакціями. Історично вони були об'єднані у три групи реакцій:

- **Інтрузивні спогади:** картинки, думки, запахи та звуки, які спадають вам на думку без вашого на те бажання;
- **Уникання:** намагання «відштовхнути» спогади, стараючись не думати, не говорити чи не знаходитися поряд з речами, які нагадують про те, що сталося;
- **Фізіологічна збудливість:** мандраж, постійне перебування на межі зриву.

Цей тип стресу виникає тому, що спогад про подію з неймовірною силою вривається в розум, хочете ви цього чи ні. Природною реакцією є спроба відштовхнути його й уникати будь-яких нагадувань, тому що дистрес занадто великий. На жаль, хоча це може забезпечити деяке негайне полегшення, у довгостроковій перспективі відштовхування погіршує проблему. Воно зупиняє пам'ять від опрацювання цих спогадів. Вони продовжують повертатися, часто у вигляді нав'язливих образів або кошмарів. Розвивається замкнуте коло, де більш настирливі спогади ведуть до більшого уникнення, і навпаки. Водночас дитина з великою ймовірністю ставатиме ще більш боязливою та тривожною.



Якщо ці проблеми не зникнуть, вони впливатимуть на життя дитини вдома та в школі. Якщо дитина знову зазнає іншої травматичної події або нагадувань про попередню подію, проблеми, швидше за все, погіршаться. Отже, у цьому посібнику ми акцентували на реакціях дітей на стрес. Сесії зосереджені на кожній із трьох груп симптомів травматичного стресу та навчають дітей різних способів боротися з ними, які були доведені як корисні, тобто засновані на доказах. Мета сесій — запобігти переростанню цих симптомів у серйозні проблеми у якомога більшій кількості дітей, а тим, хто може впоратися самостійно, допомогти одужати якнайшвидше.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ПОСІБНИКОМ

Посібник поділено на дві частини. У першій наведено інформацію про передумову написання посібника та способи його використання. Друга частина містить детальні сесії, призначені як керівництво для вас. Вони розраховані на групи чисельністю до 15 дітей, тривалість сесій — по 90–120 хвилин кожна. Перші дві сесії присвячені тому, як впоратися з інтрузивними думками та відчуттями: такими проблемами, як неприємні спогади, кошмари та флешбеки. Третя сесія розкриває проблему збудливості у дітей: наприклад, їхні труднощі з розслабленням, концентрацією та сном. Наступні дві сесії присвячені униканню: страхам і труднощам у протистоянні постійним нагадуванням про події війни. Додаткова сесія містить рекомендації щодо ведення паралельної групи для батьків. В останньому розділі знайдете інформацію та втручання для допомоги дітям, які пережили тяжке горе. Додаток I містить альтернативні сценарії для двох вправ на релаксацію, а також шаблонні схеми, які за потреби можна адаптувати для роботи з дітьми.

Кожен розділ починається з інформації для керівника групи: симптоми стресу, які будуть розглянуті, а також ідеї, що лежать в основі технік, які вивчатимуть діти. Ці техніки представлені дітям як «інструменти», і кожній техніці присвоєно легко запам'ятовувану назву, щоб можна було без проблем застосовувати вправи та запам'ятовувати їх. До інструментів, які розглядаються на кожній сесії, на початку подані переліки усіх необхідних матеріалів. Кожна сесія потім продовжується набором практичних вказівок та заходів, які необхідно виконати з групою,

а також завданнями, які діти мають виконати до наступної зустрічі. Вказівки написані у вигляді сценаріїв — реплік, які зачитує керівник групи. У сценаріях є два типи повідомлень, які керівнику не потрібно озвучувати.

-
- ☉ Це вказує на інструкцію для керівників груп. Для зручності кожна така вказівка починається з виділеного жирним шрифтом дієслова
-



Надає інформацію для керівників груп або обґрунтування щодо їхніх наступних дій

ВЕДЕННЯ ГРУП

Чисельність груп: найкраще, щоб в одній групі було не більш як 15 дітей, але за певних обставин можуть знадобитися й більші групи. Однак більші групи збільшуватимуть тривалість кожної сесії, за умови що всі діти активно братимуть участь. Групи призначені для всіх дітей, яких застали воєнні дії, й не тільки для тих, хто серйозно постраждав психологічно. Так, усіх дітей у певній школі чи громаді, яка постраждала від війни, можна запросити до груп. Оскільки метою є запобігання травмі, групи слід проводити якомога швидше після травматичної події. Практично це означає щонайменше через 4–5 тижнів після катастрофи.

Посібник не містить індивідуальних протоколів лікування. Скоріше, ці групи працюють як заходи вторинної профілактики. Тобто навички, які діти опановують під час груп, можуть виявитися корисними у подоланні поточних труднощів, але також згодяться для підготовки до можливих майбутніх проблем.

Склад груп: хоча ці техніки можна використовувати з досить широким віковим діапазоном дітей, найкраще, якщо ці діти будуть приблизно того самого віку або рівня зрілості. Групи зазвичай змішані: хлопці та дівчата перебувають в одній групі разом, якщо немає причин для формування груп однієї статі. Склад групи не змінюється, тобто сесії продовжуються в тих самих групах. Слід отримати дозвіл піклувальників на участь дітей у сесіях, але діти й самі повинні бути заохочені їх відвідувати.

Сесійна діяльність вимагає певного рівня когнітивної зрілості, тому ці групи не підходять для дітей із труднощами в навчанні. Так само, деякі техніки можуть не підходити для дітей, які зазнали серйозного психологічного впливу через пережитий досвід, тому слід подумати, чи індивідуальне лікування було б більш доречним у їхньому випадку.

Таймінг груп: кожна групова сесія розроблена приблизно на 90 хвилин, однак важливо забезпечувати дітям короткі комфортні перерви і, якщо можливо, надати їм напої та закуски у цей час. Ми надали приблизні терміни на виконання завдань і технік, включених до кожної сесії. Це повинно полегшити керівникам груп планувати час на заняття та перерви, виходячи з потреб групи. Якщо керівники груп вирішать розділити матеріал більш ніж на п'ять сесій, це не складе труднощів, оскільки кожна сесія містить кілька окремих частин, які можна логічно комбінувати чи розділяти. Однак важливо, щоб будь-яка нова сесія починалася з «розминки» і закінчувалася завершальною грою.

Керівники груп: ми рекомендуємо призначати двох співкерівників для ведення кожної групи. Це зумовлено тиском, пов'язаним із задоволенням потреб дітей, які постраждали від війни чи стихійного лиха. Ці керівники повинні спільно проводити щотижневі сесії з однією й тією самою групою дітей, щоб зберегти послідовність і сформувати довіру. Завдання для кожної сесії мають бути розподілені так, щоб один керівник говорив і виконував вправи, а інший спостерігав за реакцією дітей, щоб перевірити, чи вони все розуміють і чи не сильно засмучуються. Також може статися, що керівник групи відходить від теми, втомлюється морально, відволікається або навіть засмучується. Може бути й так, що він чи вона також постраждали від тієї самої війни. Саме тоді співкерівник може втрутитися і допомогти сесії протікати плавно.

Стиль груп: він також важливий. Сесії складаються з поєднання теорії та інтерактивної практичної групової діяльності. Групи не подібні до тих, які зустрічаються в традиційному шкільному класі, і це не терапевтичні групи, де можна висловити багато емоцій. Натомість сесії призначені для профілактики, інтерактивності, заохочення до самодопомоги та надання взаємної підтримки. Роль співкерівників груп є вирішальною у визначенні темпу та тону групи. Співкерівники можуть діяти як взірець для дітей: демонструвати повагу та розуміння щодо інших людей, уважно слухати, висловлювати співчуття, активно використовувати стратегії коупінгу та плекати відчуття оптимізму, визначати реакції (проблеми) дітей, а також використовувати гумор, де це доречно. Керівники повинні бути готові почути від дітей історії, які трапилися з ними під час війни: їм потрібен досвід у висловленні того, що з ними трапилося, без уникнення з боку оточення та надмірного емоційного навантаження.

Для дітей молодшого віку: посібник «Навчання технік зцілення» адаптований для задоволення потреб у розвитку дітей молодшого віку. Є також окремий посібник, зміст і вправи якого не вимагають від дітей умінь читати чи писати.

Адаптації відповідно до місцевих умов: посібник написаний з урахуванням культурних особливостей. Однак ми заохочуємо керівників груп використовувати творчий підхід і розсудливість, бути гнучкими з тими техніками або пропозиціями, які, на їхню думку, суперечать їхній культурі. Ми також закликаємо керівників використовувати метафори та картинки, які відповідають досвіду дітей та місцевим умовам. З огляду на це, сесія 1 заохочує керівників груп прислухатися до мови, якою діти описують свої травматичні симптоми, і, якщо це доречно, використовувати слова, які є поширеними в групі.

У Додатку I ми надали детальні вказівки щодо вправ на дихання та релаксацію. У деяких спільнотах ці практики більш поширені, ніж в інших. Якщо діти вже знайомі з відповідними місцевими методиками, керівники можуть адаптувати їх для використання у групах.

Хоча групові сесії дозволяють певну гнучкість, важливо, щоб керівники груп чітко дотримувались формулювань, коли зачитуватимуть дітям «Історію Одного Хлопчика». Її було розроблено, щоб показати переживання та емоції, які описували діти. Про неї час від часу згадують на групових сесіях, коли опрацьовують тригери та нагадування.

ОБСТЕЖЕННЯ: ОЦІНКА ТА ОЦІНЮВАЛЬНІ ШКАЛИ

Завдяки дослідженням з різних країн і континентів посібник виявився ефективним у зменшенні посттравматичних стресових реакцій та інших психічних наслідків війни та стихійних лих. Для огляду цих результатів та додаткової інформації про історію діяльності Фундації «Діти та війна» ви можете безкоштовно завантажити статтю Юле, Дирегрова, Раундалена та Сміта (2013) з вебсайту *European Journal of Psychotraumatology* (<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/ejpt.v4i0.18424>).

Ми прагнемо оцінити ефективність використання нашого посібника. З цією метою ми склали пакет анкет, які можна заповнити самостійно та які вимірюють дистрес у дітей. Ми наполегливо рекомендуємо, щоб усі діти заповнювали ці анкети до початку програми, а потім повторно. А саме, рекомендуємо використовувати скринінгові анкети перед втручанням, потім приблизно через тиждень і ще раз через три місяці після втручання. Це допоможе місцевому персоналу оцінити якість програми та внести відповідні зміни. Ми були б дуже раді, якби нам надсилали копії (наприклад, у вигляді файлу) початкових і завершальних результатів, щоб ми також могли відкоригувати наші посібники у світлі досвіду.

Прості оцінювальні шкали, які можна самостійно заповнити, доступні тут: <https://www.childrenandwar.org/projectsresources/measures/>

БЕЗПЕКА ТА ГАРАНТІЇ

Цей посібник написаний для дорослих, які готові допомагати дітям, що пережили війну чи стихійне лихо. Особи, відповідальні за виконання програми втручання, мають обов'язок перевіряти керівників груп і гарантувати захист дітей.

Ми розробили ці матеріали, щоб охопити велику кількість дітей. Ми віримо, що описані нами техніки можуть допомогти дітям впоратися з різними видами дистресу, і тому їх можна розглядати як психопросвітницьку підготовку, корисну для всіх. Ми визнаємо, що не всі діти сильно постраждали від стихійних лих і війни, хоча їхня частка може бути високою. Як і з будь-яким підходом до охорони здоров'я, ми маємо на меті застосувати програму серед загального населення, щоб зменшити страждання в цілому. Існує невеликий ризик того, що на деяких дітей може негативно вплинути саме втручання. Якщо якась дитина ділиться дуже страшним досвідом у своїх групах, менш травмовані учасники групи можуть також зазнати серйозної травми через це. Керівники груп повинні знати про такий ризик і намагатися контролювати рівень розкриття інформації.

З цієї причини дехто стверджує, що всі діти повинні проходити скринінг — бажано, використовуючи набори тестів, які ми розробили, а не просто шляхом пущень чи враження — і тоді групи мають складатися лише з тих, хто постраждав найбільше. Частково рішення приймається виходячи з наявних ресурсів, але ми вважаємо, що всі діти повинні отримувати хоча б якусь допомогу. Зрештою, ми сподіваємося, що оцінювальні дані допоможуть керувати процесом прийняття рішень, щоб постраждалі могли отримати максимальну користь найбільш ефективним і продуктивним способом.

Частина 2

ГРУПОВІ СЕСІЇ

СЕСІЯ 1: ІНТРУЗИВНІ СПОГАДИ

Одним з 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, й викликати відчуття смутку чи страждання. Зазвичай ці спогади та відчуття не такі сильні, як ті, які відчуваються під час події. Але іноді картинки та емоції, викликані подіями, можуть бути такими самими потужними, як і в той момент, коли вони відбулися. У деяких спогадах здається, що вся подія відбувається посправжньому, знову і знову. Ми називаємо ці спогади ІНТРУЗИВНИМИ, тому що вони наче вриваються у свідомість. Вони можуть також з'являтися вночі у вигляді жахів чи поганих снів. Позаяк ці спогади є надзвичайно реалістичними та страшними, вони створюють значне емоційне навантаження — багато дітей бояться, що вони божеволіють чи втрачають глузд. Методи, запропоновані для першої сесії, мають на меті показати дітям, що така реакція є нормальною, і що вони не божеволіють, а також навчити дітей, як відновити контроль над своїми спогадами. Діти не зможуть забути тих жахливих речей, які вони бачили чи відчули на собі, але вони можуть навчитися згадувати без емоційного перевантаження та керувати своїми спогадами, а отже не залежати від них.

Безпечне місце

Необхідні матеріали:

- ✓ М'який м'ячик/пуфик
- ✓ Фліпчарт і маркер
- ✓ Папір
- ✓ Олівці/фломастери



Перша сесія задає тон тому, як працюватиме група. Сесії починаються та завершуються однаково для всіх, і керівників груп зокрема, у великому колі. Перша зустріч дещо відрізняється від інших, оскільки всі поки що знайомляться між собою. Спосіб знайомства також дещо різниться залежно від віку дітей та ступеня їхнього знайомства одне з одним ще перед початком групи. Наприклад, для груп, де діти не знайомі між собою, або для дітей молодшого віку, запропонуйте для початку знайомства зіграти в безпечну групову гру, використовуючи пухлик або м'який м'ячик, який можна кидати одне одному по чергово. Коли учасник ловить м'яч, він спочатку називає своє ім'я, а потім розповідає про свій улюблений колір, їжу чи іншу нейтральну концепцію, або ж називає один–два факти про себе чи щось, у чому він почуватиметься профі. Для цієї першої групової «розминки» може знадобитися два раунди — можна використати «моє улюблене [щось]» у першому раунді, а «мені подобається [щось робити]» або «я добре [щось вмію]» — у другому. Старші діти можуть розділитися на пари і ставити одне одному прості запитання (ім'я, улюблена їжа, улюблені ігри тощо); потім кожен представляє свого партнера решті дітей.

Привіт усім. Раді зустрічі з вами. Ви, мабуть, вже знаєте одне одного, але якщо ні, зараз познайомимося.

Відкриття сесії. Варіант 1.

Для дітей молодшого віку (або як вважаєте за потрібне)

Для того, щоб ми всі могли познайомитися, пропоную сісти у велике коло. Кидати-мемо одне одному м'ячик. Кожен, хто ловить м'ячик, має назвати своє ім'я, улюблену їжу/колір/один–два факти про себе. Я почну. Мене звати... і моя улюблена їжа/колір...

-
- ⊙ **Перший керівник** починає знайомство.
-

Відкриття сесії. Варіант 2. Для підлітків

Щоб ми могли пізнати одне одного, зробимо ось що: вам потрібно представити свого партнера, назвавши його ім'я та повідомивши кілька фактів про нього. Тоді ваш партнер має зробити те саме для вас. Ми (керівники) покажемо вам першими.

Це (вказіть на другого керівника)... Він/вона родом із... Він/вона має... (наприклад, собаку) і любить... (наприклад, бігати на вихідних). Тепер мій партнер представить мене.

-
- ⊙ **Другий керівник** представляє першого керівника.
-

Тепер ви можете стати в пару з людиною поруч (починаючи звідси). Приділіть кілька хвилин розмові — переконайтеся, що ви знаєте ім'я свого партнера та щось, що ви можете розповісти групі про нього. Намагайтеся бесідувати просто й коротко — і переконайтеся, що у вас є можливість запитати щось в партнера. Не хви-

люйтеся — вам не обов'язково пам'ятати все, і це нормально, якщо партнер потребує допомоги чи пояснення якихось моментів.

🕒 **Що сказати** після першого раунду знайомства (однаково для обох варіантів відкриття).

... Ух, так багато імен! Проведімо ще одне коло. Назвіть своє ім'я ще раз і ще одну (або дві) речі про себе/свого партнера.

Подивимося, чи зможу я зараз згадати всі імена.



Повідомте дітям, навіщо ці зустрічі, і скажіть, що їх буде п'ять. Важливо прямо говорити про те, що ви обговорюватимете війну та нинішню ситуацію й те, як вона на них впливає. Скажіть, що іноді процес може бути складним і засмучуватиме їх, але також викликатиме відчуття надії та оптимізму в подоланні важких емоцій.

Всі молодці! Ми зібралися сьогодні, тому що ви всі пережили дуже важкі речі під час війни і, можливо, вам довелося покинути свою країну. Ми знаємо, що і дорослим, і дітям після того, як вони побачили або пережили ці речі, може бути важко жити зі спогадами. Війни впливають на кожного, але на різних людей по-різному, і не існує правильних чи неправильних відчуттів. Може бути важко розповісти про те, що ви пережили, але на цих зустрічах ми покажемо вам деякі техніки, які ви можете використати, щоб легше впоратися зі спогадами про пережите. Ми називаємо їх ІНСТРУМЕНТАМИ, і під час зустрічей ви отримаєте різні коупінг-вправи, які зможете покласти у свою ментальну СКРИНЬКУ ІНСТРУМЕНТІВ. Ідея полягає в тому, щоб використовувати ці методи задля допомоги одне одному. Техніки, які ми будемо вивчати, не позбавлять вас поганих спогадів назавсім, лише дозволять легше керувати найінтрузивнішими з них.



Встановлення основних правил конфіденційності та поваги. Це допоможе дітям відчувати себе в безпеці під час висловлення важких емоцій і переживань. Важливо, щоб ці правила генерувалися групою, а не нав'язувалися керівниками. Допоможіть дітям створити перелік правил та записати його на фліпчарті/дошці.

Оскільки ми іноді будемо говорити про складні речі, потрібно придумати правила, щоб нам було комфортно — пам'ятайте, що ми є підтримкою одне для одного і повинні працювати разом як команда. Запишемо правила ось тут... У кого які ідеї?

- що сказано тут — залишається тут (конфіденційність);
- повага одне до одного;
- ніхто не змушений говорити, але всі повинні слухати;
- у кожного може бути свій власний темп;
- говорити тільки про себе, а не про інших;
- слухати й не перебивати;
- не принижувати інших;
- приходити на всі зустрічі.



Розпочати з прийняття того, що сталося, і дізнатись про реакцію на стрес від війни. Цей розділ допомагає дітям визначити свої власні проблеми, нормалізує їхню реакцію та допомагає групі згуртуватися, коли вони діляться розповідями.

Тепер, коли всі познайомилися між собою і ми встановили деякі правила, можемо почати говорити про те, як впоратися зі складними ситуаціями, з власними поганими спогадами і навчитися краще контролювати їх. Але перш ніж ми навчимо вас технік, хочу розповісти вам про одного хлопчика і про те, що з ним сталося. Ви з ним не знайомі, але деякі речі, які трапилися з цим хлопцем, могли статися і з вами.



За допомогою історії, що йде далі, діти поступово звикають слухати, а потім говорити про дуже складні речі. Історія написана так, щоб вмістити приклади всіх 3 типів реакцій на травму: неприємні спогади; уникнення спогадів або нагадувань; відчуття сильного стресу в тілі та мозку. Також її було написано, щоб передати картинки, звуки та події, які діти могли відчувати під час війни, оскільки вони часто стають тригерами до стресової реакції.

-
- 🕒 **Прочитайте історію вголос і змініть ім'я так, щоб воно було близьким для сприйняття усіма присутніми (культурно апропріативним).**
-

Історія Михайлика

Михайлик був приблизно вашого віку, коли почалась війна. Він жив удома з матір'ю та трьома сестрами, а його старший брат та батько служили в армії. Одного дня, йдучи до школи центральною вулицею, хлопець побачив велику вантажівку, що дуже швидко проїхала та зупинилась недалеко від нього. Із неї вийшло багато солдатів, які з криками почали гучно стріляти своїми рушницями в повітря. Чотири солдати підбігли до двох стареньких чоловіків, які сиділи на узбіччі. Щось голосно вигукуючи, вони потягли цих чоловіків до вантажівки. Михайлик подумав, що вони змусять їх залізти до машини. Але двоє солдатів сказали чоловікам встати, а тоді декілька разів вистрілили їм у живіт. Це відбувалося на очах у хлопчика. Чоловіки впали на землю, Михайлик побачив багато крові та почув розпачливі крики. Вантажівка швидко поїхала геть, а хлопчик побіг додому, не стримуючи сліз. Згодом він дізнався, що ці чоловіки померли.

Як, на вашу думку, почувався Михайлик після побаченого?

-
- 🕒 **Вислухайте реакції дітей як крок до нормалізації їхніх відчуттів.**
 - 🕒 **Потім поверніться до історії, продовживши:**
-

Саме це і трапилося з Михайликом.

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 поба-

чене, бо тоді Михайлик дуже хвилювався, починав боятися та плакати. Він не хотів говорити про це ні з ким, бо одразу засмучувався. Але йому все одно не вдавалося позбутися спогадів про те, що з ним сталося. Коли він чув звуки пострілів, його серце починало калатати, і ті застрелені люди знову поставали в його голові. Це було так, неначе він знову повертався на те місце, йому згадувалося, який вигляд мала кров, що витікала з животів убитих, і йому навіть здавалося, що він чує запах від пострілів. Він страшенно злякався, коли трапився той випадок, і зараз відчував, немов втрачає глузд, бо нічого не міг вдіяти, щоб позбутися тих жахливих картинок 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. Жахливі картинки продовжували повертатися до нього і вдень, і вночі. Він став дуже дратівливим і неспокойним, а коли чув постріли, звук машини чи вантажівки, що наближаються, чи інші гучні звуки, здригався всім тілом.

Як Михайлик відреагував на все, що з ним сталося? Які важкі відчуття він усе ще досвідчує? Поговорімо про це та складімо список.

🕒 **Почніть** перелічувати симптоми та типи поведінки Михайлика на фліпчарті.

Реакції, які ви помітили у Михайлика, є цілком природним явищем після того, що він пережив. Які ще події, на вашу думку, можуть викликати подібні думки, відчуття та реакції? Поговорімо про це. Можемо також скласти список цих подій. Хто хоче почати?

🕒 **Наведіть приклади**, такі як повені, пожежі, землетруси, дорожньо-транспортні пригоди, насильство над особистістю.



Визначте, що робить подію травматичною. Це допомагає дітям зрозуміти, що реакції на травматичні події є природними, можуть статися з ким завгодно і мають назву.

Отже, гляньмо на список: що спільного мають ці події?

🕒 **Зберіть** ідеї.

Події, які:

- є раптовими;
- небезпечними для життя, бо можуть призвести до травм або смерті;
- включають інтенсивні сенсорні переживання, як-от вигляд, запах, звук, положення тіла, смак;
- є жахливими;
- змушують людей відчувати страх і безпорадність у конкретний момент;
- ми називаємо ТРАВМАТИЧНИМИ подіями.

Те, що переживав Михайлик, можуть відчувати люди після БУДЬ-ЯКОГО травматичного випадку.

Раніше досвід травматичної події був порівняною рідкістю для більшості дітей, але зараз, через війну, такий досвід дуже поширений. Реакція Михайлика після того, як він побачив стрілянина, може виникнути в кожного. Насправді більшість дітей — і дорослих теж — мають подібні проблеми після того, як стали свідками жахливих речей. Ці реакції є цілком природними, і деякі люди називають їх реакціями на стрес або навіть посттравматичними стресовими реакціями.

🕒 **Нормалізуйте** реакції дітей шляхом обговорення.

У когось тут були такі проблеми, як у Михайлика? Які у кого були реакції?

🕒 **Додайте** проблеми, які діти назвуть, до списку симптомів Михайлика.

У дітей і дорослих дуже часто виникають подібні проблеми після дуже страшної [замість «травматичної» використовуйте слово, яке звичніше для них] події. Після того як ви побачили щось жахливе, будь-яке нагадування про подію створює враження, ніби вона відбувається знову, навіть якщо ви знаєте, що це не так. Це дуже страшно, тому діти намагаються уникати місць, які викликають погані спогади та відчуття, уникають думати й говорити про те, що сталося, навіть своїм батькам. Та це не означає, що ви сходите з розуму. Насправді це означає, що ви опинилися в такій самій ситуації, як і багато інших дітей, що переживають війну. Навіть якщо намагатися відштовхнути спогад, він все одно повертається: у снах або коли ви чуєте гучні звуки, наприклад, постріли чи інші речі, які нагадують вам про травматичну подію.



Усвідомлення того, що спогади та інші нагадування можуть викликати погані відчуття, і що вміння їх розпізнавати може посилити відчуття контролю.

Які речі нагадують вам про те, що сталося? Що вас виводить з рівноваги? Можливо, це гуркіт автомобіля або щось, що трапляється вам на очі. Спробуймо скласти список на нашому фліпчарті/дошці.

🕒 **Зачекайте** і... якщо ніхто не відповість, запитайте... Що нагадувало про події Михайлику... А як щодо вас?

🕒 **Перелічіть** нагадування на фліпчарті/дошці. Вони згодяться вам у майбутньому.

Як бачите, є багато речей, які можуть нагадувати вам про те, що сталося, і знову засмучувати вас. Неможливо уникнути всього, й оскільки нагадування часто можуть бути несподіваними, з'являється відчуття, немов усе виходить з-під контролю. Й іноді, коли ви засмучені без явної на те причини, десь може ховатися нагадування, яке викликало у вас такі відчуття. Варто це пильнувати, щоб мати змогу більше контролювати такі тригери.



Дати надію, показавши, як діти можуть керувати своїми думками. Ознайомлення з ідеєю ІНСТРУМЕНТІВ для роботи з думками, відчуттями та поведінкою.

Навіть якщо ви намагаєтеся відштовхнути спогад, він усе одно зрештою повертається, коли навколо є нагадування або коли ви спите, а іноді просто захоплює зненацька. Що ми зробимо протягом наступних кількох зустрічей — це навчимося деяких трюків та особливих речей, які потрібно робити, щоб керувати своїми спогадами та краще контролювати їх. Це щось на кшталт ІНСТРУМЕНТІВ, які допоможуть вам краще давати собі раду. Ви не забудете те, що з вами трапилося, однак зможете згадувати ті події тоді, коли самі вирішите, а не коли вирішить це зробити ваша пам'ять, а отже вам буде вже не так страшно. Ви зможете використовувати різні ІНСТРУМЕНТИ зі своєї СКРИНЬКИ ІНСТРУМЕНТІВ для коупінгу в різних ситуаціях. Ви також зможете практикувати їх у групі та поза сесіями, а також у майбутньому, якщо буде така потреба. Важливо практикувати навички, яких ви навчилися, щоб завжди бути напоготові дати відсіч поганим спогадам.

-
- ⦿ Перш ніж продовжити, **подумайте**, чи потрібно дітям зробити невелику перерву, потягнутися/походити/пострибати.
-



Перш ніж приступити до важких спогадів та картинок, дітям корисно потренуватися у створенні «безпечного місця» у своїй уяві. Ця техніка дозволяє використовувати уяву та керувати картинками у своїй свідомості. Слід заохочувати дітей користуватися цим інструментом, якщо вони відчувають засмучення під час сесій.

На першій сесії/зустрічі ми поки не будемо пригадувати погані спогади, але потронуємося використовувати свою уяву, щоб створити позитивні/приємні картини та відчуття.

Іноді, коли ми засмучені, можна спробувати уявити собі місце, де нам краще, спокійніше, безпечніше. Просто зараз уявіть місце або ситуацію, яка змушує вас почуватися добре. Це може бути якийсь реальне місце та подія, які ви пам'ятаєте, як-от святкування дня народження чи пікнік у вихідні; або ж місце, про яке ви знаєте з розповідей інших людей; так само це може бути місцина, яку ви вигадали самі.

ІНСТРУМЕНТ: Безпечне місце

- ⦿ **Дайте** дітям достатньо часу, щоб подумати про місце.
 - ⦿ **Роздавайте** вказівки рівним стійким голосом.
 - ⦿ **Використовуйте** всі органи чуття, коли створюєте уявний образ.
-

Зробіть кілька глибоких рівномірних вдихів. Заплющте очі, продовжуйте спокійно дихати. Подумайте про своє безпечне місце й уявіть, що ви стоїте або сидите там. Бачите себе? У своїй уяві роззирніться навколо. Що є поблизу? Подивіться на предмети, які там є, і гляньте, з чого вони зроблені, якого кольору та форми. Уявіть, що простягаєте руку й торкаєтеся їх. Які вони на дотик? Тепер ще раз роздивіться навкруги, тільки на відстані. Що бачите? Подивіться на різні кольори, форми та тіні. Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити будь-що. Коли ви там, ви почуваетесь спокійно й умиротворено. Уявіть свої босі ноги на землі. Які відчуття у вас виника-

ють? Крокуйте повільно, помічаючи різні речі. Подумайте, якими вони можуть бути на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ніжні звуки вітру, цвірінкання пташок чи шурхотіння природи навколо вас. А може, ви відчуваєте теплі сонячні промені на своєму обличчі? А запах який? Може, щось у повітрі чи запах квітів, або ж аромат вашої улюбленої їжі? У своєму безпечному місці ви можете бачити речі, яких потребуєте, й уявляти, як торкаєтеся чи нюхаєте їх, чуєте приємні звуки. Ви відчуваєте себе спокійними та щасливими.

А тепер уявіть, що у цьому місці поруч з вами є хтось особливий. [Це може бути навіть вигадана істота з мультфільмів (для дітей молодшого віку) або людина, яка вселяє у вас силу та спокій]. Це той, хто є вашим хорошим другом і допомагає вам, хтось сильний і добрий. Він тут лише для того, щоб допомогти вам і подбати про вас. Уявіть, що ви неспішно прогулюєтеся та досліджуєте своє безпечне місце разом із цією людиною. Ви відчуваєте себе щасливими, коли вона поруч. Ця людина є вашим помічником, і вона вміє долати проблеми.

Зазирніть у свою уяву ще раз. Добре зазирніть. Пам'ятайте, що це ваше безпечне місце. Воно завжди буде там. Ви завжди можете уявити себе у цьому місці, коли прагнете спокою, впевненості та щастя. Ваш помічник завжди буде поруч, коли ви цього захочете. Тепер приготуйтеся відкрити очі й покинути своє безпечне місце. Ви можете повернутися у будь-який момент. Коли ви відкриваєте очі, відчуваєте себе ще більш спокійними та щасливими.

Молодці! Які у вас враження? Чи хоче хтось розповісти про своє безпечне місце? Як ви ПОЧУВАЛИСЯ, коли були там? Добре.

-
- 🕒 **Розпитайте** кількох дітей про їхню ідею безпечного місця та вкажіть на зв'язок між тим, що вони створили (у їхній уяві), і тим, які це викликає у них відчуття.
-

Як бачите, ви самі можете вибирати, що створювати у своїй уяві та як це може впливати на зміну ваших відчуттів у реальності.

І ваше безпечне місце може бути першим інструментом у вашій так званій скриньці інструментів. Ви можете вийняти його за потреби, коли вам сумно чи страшно.

Завершення сесії



Ми пропонуємо, щоб кожна сесія закінчувалася стандартним дружнім колом, аби було відчуття завершеності та панувала атмосфера групової солідарності й підтримки. Наприкінці сесії 1 слід впровадити звичайне «домашнє завдання» (яке потрібно виконати до наступної сесії). Ось декілька пропозицій:

- «Улюблена» або найбільш корисна частина сесії (особливо стосується сесії 1, оскільки був вивчений лише один інструмент).
- Назви інструментів, які були вивчені на поточний момент (для сесій 2–5).
- Улюблений інструмент, який вивчили сьогодні (для сесій 2–5).
- Нехай кожна дитина запропонує одну приємну річ, яку вона обіцяє зробити до наступної зустрічі.

Фактичне завершення сесії може відрізнятись залежно від місцевої культури та традицій, але може включати:

- Якусь конкретну пісню, відому серед молоді.*
- Якщо доречно, діти «передають» рукостискання одне одному, починаючи з керівника, або «дають п'ять», знову ж таки починаючи з керівника.*

Дякую, що прийшли сьогодні. Було приємно познайомитися з усіма вами. Ви всі дуже наполегливо попрацювали та поділилися дійсно складним досвідом. Молодці. А ще у вас тепер є перший інструмент в уявній скриньці — безпечне місце — який ви можете використовувати, коли вам сумно чи страшно. Потренуйтеся уявляти своє безпечне місце до нашої наступної зустрічі, щоб у будь-який момент мати змогу його використати.

Чи є у когось улюблена частина з сьогоднішньої сесії? Або щось, що ви знайшли корисним для себе? Наступного разу ми запитаємо вас про те, чи вдалося вам створити своє безпечне місце і потренуватися в цій техніці. А ще спробуйте зробити для себе якусь одну приємну річ до наступної зустрічі — навіть щось незначне. У когось є ідея, що це може бути? Добре. Що ще? Це може бути просто щось, що вам подобається, і не тільки вам. Чудово. І перш ніж ми всі підемо, зробимо ще дещо (тут виберіть зі списку вище або придумайте щось еквівалентне).

СЕСІЯ 2: ІНТРУЗИВНІ КАРТИНКИ/ОБРАЗИ, ПЕРЕЖИВАННЯ ТА СНИ

Наступна серія технік розроблена, щоб дати дітям більше контролю над неприємними інтрузивними картинками, які з'являються їм удень або в нічних кошмарах. Іноді в голові у дитини виникають не інтрузивні спогади, а нав'язливі думки та переживання. Часто вони можуть провокувати відчуття втрати контролю, що лише посилює дистрес. Ці техніки спрямовані на протидію відчуттям, які викликає відсутність контролю. Вони допоможуть відновити у дитини відчуття панування над ситуацією та покращити коупінг-стратегію. Силь, у якому викладаються ці методики, не менш важливий: демонстрація технік має бути активною та вселяти надію, не применшувати і не заперечувати серйозність труднощів у дітей. Хоча в цьому розділі ви будете працювати безпосередньо з травматичними картинками у дітей, пам'ятайте, що це не індивідуальна терапевтична сесія, тож не перевантажуйте групу емоційно. Скоріше, слід розвивати відчуття активного коупінгу. Не всі методики підійдуть для всіх дітей. Слід заохочувати їх випробувати кожен техніку, щоб визначити для себе найкращу та найефективнішу. Якщо конкретна техніка не працює для дитини, це не означає невдачу, і слід чітко прояснити цей момент на початку сесії.

Загальна мета цих різноманітних технік — розвинути у дитини здатність свідомо «впускати» в думки інтрузивну картинку, змінювати її різними способами та вміти її «вимикати». Наприклад, можна змінити такі візуальні характеристики картинок: яскравість, контраст, фокус, переміщення, відстань, деталізацію, колір, швидкість, розташування, форму, тривалість, розмір, чіткість, позицію та глибину.

Якщо дітей турбують інтрузивні спогади, ми рекомендуємо їм витрачати 10 хвилин на день, щоб «погратися» з цими спогадами: самостійно «вмикати» їх у свідомість, вносити зміни, переміщувати і багатьма іншими способами контролювати їх.

Якщо навчаються вносити позитивні елементи до своїх картинок, змінювати їхній вигляд, «запрошувати» до свідомості магічного помічника або придумувати щасливий кінець своїй історії, ці діти отримають контроль над інтрузивним матеріалом, а не навпаки.

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Зміна картинки</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Трюк з постукуванням</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Зміна звуку</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Планувальник снів</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Техніка зміни запаху</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Час на переживання</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Кнопка гарного відчуття</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Техніка відволікання</i> |

Необхідні матеріали:

- ✓ М'який м'яч
- ✓ Фліпчарт/дошка
- ✓ 3–4 різні запахи — або ефірні олії у баночках, або предмети, які є під рукою, як-от лимони, квіти, пахучі трави, спеції, сир тощо
- ✓ Папір та олівці/фломастери



Почніть групу (і всі наступні теж) з дружнього кола, як ви це робили на сесії 1. Якщо ще не вивчили всіх імен, почніть з того, що кожен скаже, як його звать, та розповість щось позитивне — наприклад, поділиться чимось хорошим, що сталося з ним/нею протягом тижня або що сподобалося з попередньої сесії. Коли запам'ятаєте всі імена, «розминкою» в колі все одно не варто нехтувати: після привітання потрібно перевірити домашнє завдання з попереднього тижня. Це важливо, оскільки заохочує до подальшої практики і таким способом покращує навички. А також показує, що ви цінуєте їхні зусилля.

Привіт усім. З поверненням. Сьогодні ми розглянемо, як ви можете навчитися боротися з будь-якими небажаними, страшними спогадами, думками та картинками, які з'являються у ваших головах.

Але спочатку переконаймося, що ми всі пам'ятаємо одне одного — чи всі знають, як кого звати? Може, нам варто пройти ще одне коло, як минулого разу, і повторно представитися?

Ви всі обіцяли зробити щось приємне до нашої наступної зустрічі — хтось хоче першим розповісти, що він чи вона планували робити і як це було? Добре. Може, ще хтось...?

А тепер подивимося, скільки з вас встигли виконати домашнє завдання та відпрацювати своє безпечне місце. Кому вдалося? Чи були якісь труднощі з цим?

Пам'ятайте, що у всіх різні реакції. Ми покажемо вам низку інструментів, які допоможуть повернути контроль над своїми відчуттями та реакціями.

Одні інструменти працюють для одних дітей; інші — для інших. Кожен із вас повинен буде спробувати усі техніки, щоб визначити, які з них найкраще підходять саме вам.

Під час виконання цих вправ вам доведеться згадати фрагменти того, що сталося з вами. Можливо, хтось із вас через це засмутиться. Якщо так станеться, ви вже знаєте, як дати собі з цим раду, чи не так?

🕒 **Зробіть паузу**, а потім похваліть їх або нагадайте про інструмент.

Саме так, правильно. Потрібно повернутися в уяві до свого безпечного місця.



Візуальні картинкі є найпоширенішим інтрузивним переживанням, яке знову і знову виникає після травматичних подій війни. Мета — навчитися керувати цими картинками шляхом навмисного залучення зорової пам'яті, зміни розміру, кольору, чіткості, напрямку та зрештою вимкнення картинкі, щоб зменшити її вплив, а також повернути собі відчуття панування над ситуацією та контролю.

Далі ми виконаємо кілька вправ, щоб показати вам, як змінити картинкі травматичної події, які виникають у вашій свідомості попри ваше бажання. Для цього потрібно свідомо «відкрити» картинку у пам'яті, щоб ви могли її чітко бачити. Пам'ятайте, що ви самі здатні відповідати за свої спогади, і після цієї вправи ви зможете повернутися до свого безпечного місця, щоб знову відчувати спокій.

ІНСТРУМЕНТ: Зміна картинки

1. Метод екрана

Тримайте очі відкритими. Уявіть, що ви бачите екран телевізора на стіні навпроти вас. Картинка має бути чіткою. А тепер спробуйте побачити на цьому екрані спогад про вашу травматичну подію. Вдається? Добре. Картинка кольорова чи чорно-біла? Ви можете змінити її? Якщо кольорова, спробуйте зробити її чорно-білою, і навпаки. Подивіться, що станеться. Гарзд. Тепер ваша картинка має рухатися, як у фільмі. Якщо потрібно, примусьте її рухатися. Чудово. Тепер уявіть, що ви використовуєте пульт дистанційного керування, щоб поставити кадр на паузу. Запустіть картинку знову. Спробуйте перемотати її назад і подивитися, що буде. Є? Добре. Повільно прокручуйте кадр уперед, а потім спробуйте його пришвидшити. А тепер зробіть картинку нечіткою і розмитою, як при низькій якості.

Подивіться, чи вдасться вам зробити так, щоб картинка зблідла й почала зникати. Тепер уявіть, що ви берете пульт від телевізора і натискаєте кнопку вимкнення. Що сталося?

-
- ◎ **Спитайте** дітей про результати, але заспокойте, як показано нижче, якщо комусь не вдалося змінити картинку.
-

Молодці. Можливо, комусь із вас було трохи важко змінити картинку, а можливо, усі впоралися. Це чудово. Це просто перша спроба. У всіх по-різному. Можливо, ви знайдете спосіб, який підійде саме вам. Тож зараз спробуємо інший інструмент.

2. Техніка рук та дистанції

Чи можете ви спробувати побачити перед собою картинку того, що сталося? Як далеко вона від вас? Можете відсунути картинку трохи далі від себе, і під час переміщення зменшувати її розміри? Уявіть, як вона віддаляється, стає такою маленькою, що повністю зникає. Можете уявити, як вона проходить крізь стіну та повністю розчиняється? Тепер «візьміть» картинку та уявіть, що кладете її на мою долоню. Виходить? Спостерігайте, як вона зменшується у міру того, як я повільно віддаляю руку. Якого розміру вона зараз? [Стисніть кулак і заведіть руку за спину]. Тепер її немає. Спробуймо ще раз.

3. Рамкування

Тепер уявно помістіть картинку в рамку, як фотографію. Зараз ми спробуємо перемістити її. Відсуньте картинку в рамці трохи далі від себе, а тепер поверніть назад. Добре. Тепер відсуньте рамку ще далі від себе. Чи стає вона меншою? Чудово. А зараз переверніть її догори дригом. Молодці. Далі нехай картинка випаде з рамки. Побачте, як вона розбивається об підлогу на безліч маленьких шматочків і розлітається скрізь. Її більше нема. Добре.

4. Позитивна контркартинка (перемикання з неприємної картини на нейтральну або приємну)

Цього разу почнемо з хорошої картини, чогось позитивного, що допоможе нам заблокувати інтрузивну картинку. Отже, розплющте очі та уявіть гарну картинку. Нехай вона стане яскравою і сильною у ваших думках. Вона має бути настільки чіткою та великою, щоб заблокувати ту іншу, погану картинку.

Розмістіть інтрузивну картинку на уявному екрані, а в іншому куті нехай буде ваша приємна картинка. Потім поміняйте їх місцями так, щоб погана картинка опинилася в тому самому кутку, що й хороша. Тепер переміщуйте інтрузивну картинку по всіх кутах екрана, а потім закрийте «програму», щоб залишилося тільки хороше.



Існує ще один спосіб використання позитивних картинок, який називається контррефлексом. Його представлено далі в посібнику як інструмент під назвою «Кнопка гарного відчуття».

5. Уявний помічник

Як щодо того, щоб хтось чи щось допомогло вам змінити картинку? Це може бути людина, тварина або персонаж із книги; можливо, супергерой, як-от Бетмен чи Спайдермен, хтось із суперсилами, щоб допомогти вам. Подумайте зараз, хто може бути вашим уявним помічником, щоб захистити або врятувати вас. Можливо, він зможе змінити те, що відбувається... або, можливо, якимось інакше покращити ситуацію. Тепер ще раз витягніть з пам'яті свою картинку. Тримайте очі відкритими... і уявіть свого помічника. Подивіться, що він робить. Можливо, він допомагає вам розібратися в картинці. Або згортає її, щоб сховати від вас.

6. Схованка для картинки

Тепер спробуйте інший метод. Знову уявіть свою картинку. Спробуйте її скласти в маленьку коробочку. А тепер подумайте, куди її можна сховати. Це може бути якась кімната або сейф, які закриваються на ключ. Потім викиньте цей ключ.

7. Вимкнення картинки

Ще одна річ, яку ви можете зробити зі своїми картинками, — просто вимкнути їх. Натисніть кнопку вимкнення, витягніть шнур з розетки або просто вимкніть на пульті. Вдалося?



Візуальні картинки є найпоширенішим видом інтрузивних повторних переживань, які виникають після впливу травматичних подій. Проте діти можуть повідомляти про інтрузивні явища і в інших сенсорних модальностях. Групова діяльність, подібна до технік зміни візуальних картинок, наведених вище, може бути корисною і для протидії інших неконтрольованих сенсорних інтрузій. Ці техніки можна застосовувати для дітей, які знову і знову переживають у своїй уяві невідкладні інтрузивні відчуття: звуки (наприклад, крики, вибухи або постріли), запахи (наприклад, горіле тіло, запах від пострілів) і тілесні відчуття (наприклад, ніби вони знаходяться під завалами внаслідок ударів снарядів).

Їм можуть вчуватися різні речі. Попри те, що звуки зазвичай нагадують дітям про неприємні ситуації та викликають дистрес (наприклад, грюкання дверима нагадує постріл), повторюване переживання звуків зустрічається рідше.

Іноді, крім поганих спогадів у вигляді картинок, дітям можуть нагадувати про пережите й звуки. Дехто каже, що чує у своїй голові, як люди нібито плачуть або

кричать, тоді як насправді вони самі й навколо тиша. Ще дехто говорить, що такі звукові спогади з'являються переважно вночі, коли вони намагаються заснути. Це не справжні крики, хоча іноді може здатися, що саме так і є. Це лише спогади, які можуть повертатися навіть тоді, коли ви цього не хочете, подібно до небажаних картинок, з якими ми працювали раніше. Тож зараз ми попрактикуємося у деяких способах вимикання і вмикання цих звукових спогадів.

ІНСТРУМЕНТ: Зміна звуку



(Слух) Звукові спогади. Сфери, які потрібно змінити, включають: висоту звуку, тривалість, гучність, раптовість, акцент, чіткість, відстань тощо.

У цій частині я хочу, щоб ви навмисно згадали звукові спогади, які вас турбують. Якщо у вас їх зовсім немає, можете попрактикувати цю вправу з якимось іншим звуком, який ви пам'ятаєте. Навіть якщо зараз у вас немає цих проблем, потренуватися важливо, тому що ці техніки можуть стати вам у пригоді в майбутньому.

Спочатку просто спробуйте почути звук у своїй свідомості. Зверніть увагу, наскільки він гучний. Ви добре його чуєте чи приглушено? Він інтенсивний і різкий, чи невиразний? Хтось говорить? Чоловік чи жінка? Який у них акцент? Тепер я хочу, щоб ви залучили свій звуковий спогад. Уявіть, що він іде від радіо (або телевізора без зображення тощо). Чуєте його? Тепер уявіть, що ви простягаєте руку й зменшуєте гучність. Що сталося? Продовжуйте, поки звук не стане ледь чутним. Тепер спробуйте збільшити гучність. Вдалося? А зараз знову зменште гучність. Робіть це поступово і до тих пір, поки звук не зникне зовсім. Тепер спробуємо по-іншому.

- 🕒 **Виберіть** іншу якість звуку, щоб керувати ним. Наприклад, якщо дитина пам'ятає, як чула, що хтось говорить, перемотайте і відтворіть запис, але з іншими словами, сміхом чи за участі інших людей (це може бути навіть якийсь веселий герой мультфільму). В кінці зупиніть запис і видаліть його.

ІНСТРУМЕНТ: Техніка зміни запаху



(Нюх) Спогади про запахи. Спогади про запахи дуже потужні, хоча вони можуть бути нечастими, за винятком певних обставин (наприклад, запах тіл, що горять або розкладаються, дим від зброї). Ці інтрузивні нюхові спогади можуть бути особливо тривожними у плані нагадування: до них важко звикнути, й ці спогади незмінно супроводжуються інтенсивним переживанням емоцій, пов'язаних з подією в той час. На щастя, інтенсивні та чіткі нюхові подразники досить рідко програмуються в пам'яті під час травматичної події. Винятком є випадки, коли діти знаходилися дуже близько поруч з людськими трупами, були закопані під ними або стали свідками спалення людей чи мертвих тіл.

Простий та ефективний спосіб протидіяти нюховим інтрузіям — це мати під рукою приємні ароматні трави або олійки. Якщо можливо, принесіть їх до групи та роздайте дітям, щоб вони по черзі нюхали їх.

Попросіть їх описати запах якнайдетальніше. Запитайте, як їм пахне, що нагадує або якого кольору запах.

Далі ми поговоримо про запахи, пов'язані з травматичною подією. Іноді людям здається, що вони знову відчувають запахи, які були присутні під час травматичної події. Це дуже лякає, тому що відразу повертає всі страшні відчуття. Якщо таке трапляється з вами, корисно мати під рукою щось, що ви можете понюхати, щоб позбутися неприємного запаху у ваших спогадах.

- ◎ **Роздайте** дітям пахучі трави/ефірні олійки/різні ароматні предмети.
- ◎ **Попросіть** дітей описати запах; чим їм пахне, що нагадує або якого кольору цей запах. Нехай виберуть улюблений та спробують його запам'ятати.

Навіть якщо у вас немає з собою чогось, що ви можете понюхати, спробуйте уявити приємний запах. Потренуйтеся просто зараз — це не так легко, як здається. Заплющте очі. Спробуйте уявити собі запах олійки, яку ви щойно нюхали. Згадайте, яким був цей запах, що нагадував вам і яким кольором ви б його описали. Виходить у вас? Добре. Уявіть, що ви тримаєте баночку з ароматною олією біля себе, з закритою кришкою.

Тепер спробуйте згадати дійсно жахливий запах — найогидніший з тих, які ви коли-небудь відчували. Нехай він буде у формі маленької димчастої хмарки просто перед вами. Постарайтеся добре запам'ятати цей запах. Якого кольору ця смердюча хмара? Можете її понюхати? Добре. Тепер подивіться, як ця хмарина повільно зменшується перед вами. Поки вона зменшується, її колір тьмяніє. Тепер уявіть повітряну кульку і те, як запах всмоктується в неї, коли зменшується. Уявіть всю смердючу хмару всередині цієї повітряної кульки. Коли вона заповнить її повністю, відпустіть кульку та подивіться, як вона відлітає, а разом з нею зникає і жахливий запах. Тепер, щоб повністю позбутися неприємного запаху, уявіть, що знімаєте кришку з уявної баночки з олією. Відчуйте знову цей приємний запах з усіма його кольорами та нагадуваннями. Можете його уявити? Добре.



(Кінстетичні) спогади дотику/руху. Повторні переживання таких відчуттів, як падіння або відчуття поховання чи задушення, рідко виникають самі по собі. Вони можуть розвиватися, коли під прицілом є інші сенсорні спогади. Найкраще боротися з кінстетичними спогадами шляхом поетапної експозиції на сесії 4 або за допомогою дотиків і масажу (див. програму для батьків).

ІНСТРУМЕНТ: Кнопка гарного відчуття



Наступна техніка є прикладом контррефлексу, коли небажана реакція, наприклад, страх при вигляді розбомбленої будівлі, змінюється більш приємною реакцією, яка часто несумісна з первісним відчуттям. Дотик до однієї і тієї самої точки на тілі поступово буде асоціюватися з приємними відчуттями. У ситуації, коли діти відчувають страх або реагують на щось, що нагадує їм про війну, натискання на цю точку може миттєво викликати приємну контрреакцію, яка протидіятиме неприємній (адаптовано з Паунович, 2003).

Тепер ви можете спробувати ще один трюк. Ми назвали його кнопкою гарного відчуття. Все, що вам потрібно зробити, це згадати про приємні моменти та емоції. Це може бути смачна їжа, щаслива мить, весела гра, будь-що, що пов'язано із задоволенням і розвагою. Щоразу, коли відчуваєте щось приємне, просто натисніть на спеціальну точку на своєму тілі, як-от руку чи кінчик пальця, щоб запам'ятати це приємне відчуття. Продовжуйте практикуватися в цьому, щоб довести процес до автоматизму. Тоді ця спеціальна точка на тілі стане вашою власною кнопкою гарного відчуття. Коли вам буде страшно або щось нагадуватиме про пережиті неприємні події, натисніть на цю кнопку, щоб повернути собі спокій.

-
- ◎ Перш ніж продовжити, **запропонуйте** дітям невелику перерву, щоб вони могли розім'ятися/походити/пострибати.
-

ІНСТРУМЕНТ: Трюк з постукуванням (плесканням)



Завдання подвійної концентрації, описані далі, походять від методів десенсибілізації та переробки рухом очей (EMDR) (Шапіро, 1995). У центрі уваги тут знову інтрузивні травматичні картинки, але використовувані методи значно відрізняються від тих технік візуалізації, які практикувались вище. Оригінальні індивідуальні протоколи лікування для завдань подвійної концентрації, передбачених EMDR, полягають у тому, щоб діти навмисно згадували свою травматичну картинку з відкритими очима, одночасно відстежуючи ними ритмічні рухи рук терапевта з боку в бік. Однак дослідження показують, що для завдань подвійної концентрації можна використовувати низку альтернативних рухів; і ми виявили, що під час роботи з групами найкраще працює почергове постукування долонями по колінах. Ця техніка проста у навчанні, і вона може викликати швидкі спонтанні зміни. Суть полягає в тому, що кожна дитина постукує по коліну в ритмі, заданому керівником групи, водночас тримаючи в голові інтрузивну картинку. Від дитини нічого іншого не потрібно, окрім як помічати будь-які зміни в картинці, що відбуваються спонтанно. Спочатку виконуються три підходи по 30 секунд кожен. Під час четвертого підходу діти повинні уявляти, як їхня картинка поступово зникає. А в процесі п'ятого та шостого підходів дітям потрібно уявляти щось приємне. Потім діти діляться своїми враженнями; за потреби всю процедуру можна повторити ще двічі.

Гаразд, переконаймося, що всі зручно сидять у колі. Молодці! Ви всі дуже наполегливо попрацювали і випробували деякі способи змінити спогади про погану подію та звуки у своїй голові, щоб показати їм, що ви тут господарі. На завершення ми покажемо вам ще один трюк. Цього разу нічого змінювати не будемо. Вам потрібно просто спостерігати, що відбуватиметься з вашими спогадами, коли ви робитимете певні спеціальні постукування, яких ми вас навчимо. Щось може змінитися, а може й не змінитися. Просто спостерігайте. Для цього вам знадобляться три речі: ваша інтрузивна картинка, приємна картинка — ваше безпечне місце — і, нарешті, спеціальне постукування.



Темп постукування повинен бути швидким і регулярним, але не надто швидким, щоб група не збивалася з ритму. Спочатку, щоб задати темп, тихо полічіть в голові «один, і два, і три, і чотири... і так далі»; кожен рахунок приблизно в одну секунду і кожен напівбіт у півсекунди. Постукуйте приблизно кожні півсекунди, щоб установити швидкий і стабільний темп, якого можуть дотримуватися усі діти. Швидкість постукування не має вирішального значення: важливіше, щоб був установлений регулярний темп і щоб всі діти могли за ним вспівати, тому регулюйте частоту постукувань за власним бажанням. Потім можна почати повільно і поступово прискорюватися, упевнившись, що всі діти вловлюють ритм.

Добре, тепер сядемо в коло на підлозі або на стільцях. Спочатку просто гляньте, як я постукую по колінах у спеціальному ритмі.

Тепер спробуйте самі. Повторюйте за мною.

-
- 🕒 **Постукуйте** по колінах у регулярному ритмі то однією рукою, то іншою. Приблизно 2 постукування на секунду... щоб установити ритм, беззвучно рахуйте у своїй голові «один, і два, і три, і...».
-

Тепер самі. Повторюйте за мною.



Другий керівник групи може спостерігати за дітьми та допомагати тим, кому важко підтримувати ритм. Постукувати потрібно до тих пір, поки всі діти не приєднаються та не вловлять ритм. Можливо, доведеться зупинитися і почати вправу знову, щоб попрактикуватися без використання інтрузивної картинки. Виконайте ще один півхвилинний підхід і, як і раніше, на завершення попросіть дітей уявити, як інтрузивна картинка розчиняється в їхній уяві. Тоді поцікавтеся, які зміни вони помітили.

Ви справді вловили суть.

Молодці, тепер можете зупинитися. Спробуємо ще одне коло, щоб переконатися, що всі запам'ятали.

-
- 🕒 **Постукуйте** в такт разом з дітьми протягом 30 секунд.
-

Дуже добре. Тепер можете зупинитися.



Переходимо до боротьби з небажаними картинками. Ця техніка працює через спонтанні зміни, що відбуваються із картинкою під час процедури постукування. Наприкінці кожного сету постукувань дайте дітям достатньо часу, щоб відпочити без картинки в голові, перш ніж приступати до наступного сету. Наприкінці кожного сету також запитуйте, чи помітили вони якісь зміни. Діти можуть повідомляти про різне (зміна вигляду, змісту, супутніх відчуттів щодо картинки), або стверджувати, що не відчули нічого. Підкріплюйте зміни, але не запитуйте подробиць. Скажіть щось на кшталт «Це добре. Просто залишайтеся з цими змінами і подивіться, що буде далі».

Тепер я хочу, щоб ви побачили в своїй уяві картинку, яку волієте забути або видалити з пам'яті, тому що вона вас засмучує. Це не обов'язково має бути найстрашніша картинка, просто та, яка вам не подобається.

Очі відкриті. Побачте картинку. Є? Гаразд, тепер, тримаючи її в голові, почніть постукувати по колінах. СТУК

-
- ⦿ **Постукуйте** в такт разом з дітьми протягом 30 секунд. У процесі підбадьорюйте їх такими словами...
-

....стукглянули на картинку в уяві....і спостерігаємо, що відбувається.
СТОП. Стираємо картинку. Добре. Хтось помітив якісь зміни у своїй картинці?

-
- ⦿ **Відповідайте** без конкретики... «Добре», «Ага», «Супер» тощо.
 - ⦿ **Не запитуйте** подробиць.
-

Добре. Хтось із вас помітив зміни, хтось ні. Це нормально. Просто продовжуйте дивитися на картинку у своїй уяві, коли постукуєте по колінах, і спостерігайте за змінами. Гаразд? Спробуємо ще раз. Поверніться до картинки і СТУК

-
- ⦿ **Постукуйте** впродовж 30 секунд і заохочуйте дітей періодичними коментарями «Добре», «Просто спостерігайте» тощо.
-

СТОП. Стираємо картинку. Добре. Що в кого?
Тримайтеся цих змін і поверніться до картинки. СТУК

-
- ⦿ **Постукуйте** впродовж 30 секунд, продовжуйте підбадьорювати дітей.
-

СТОП. Стираємо картинку. Чудово.

Зробимо те саме ще раз. Але цього разу постарайтеся, щоб картинка зникла. Уявіть, що ви зменшуєте яскравість, і спостерігайте, як картинка тьмяніє, поки ви продовжуєте постукування. Гаразд? Готові? СТУК

-
- ⦿ **Постукуйте** впродовж 30 секунд і заохочуйте дітей до «видалення» картинки.
-

СТОП. Стираємо картинку. Добре.

Насамкінець я хочу, щоб ви уявили щось приємне, коли стукаєте по колінах — можливо, ваше безпечне місце або щось інше. Ця гарна картинка замінить погану. Очі тримайте розплющеними. Гаразд? Тепер почнемо постукування ще раз. СТУК

-
- ⦿ **Постукуйте** впродовж 30 секунд і заохочуйте дітей уявляти щось приємне.
-

Стоп. Тепер розслабтеся, ви чудово попрацювали.

-
- ⦿ **Не запитуйте** про зміни.
-

Отже, тепер у вас є інструмент з постукуванням, який ви можете практикувати самостійно й за потреби використовувати. Нагадаємо ще раз кроки:

1. Побачте в уяві свою інтрузивну картинку та постукайте по коліну. Просто подивіться, що відбувається. Зупиніться і зітріть картинку.
2. Поверніться до картинки (до місця, на якому ви зупинилися) та постукайте по коліну. Спостерігайте, що відбувається. Зупиніться і зітріть картинку.
3. Повторіть ще кілька разів або доки зображення не перестане змінюватися.
4. Завершіть приємною картинкою, і знову постукайте по коліну.



Так само як інтрузивні нагадування під час неспання, погані сни чи кошмари також можуть бути тривожні та руйнівні для дітей. Коли кошмари повторюються, діти можуть боятися лягати спати або не хотіти повертатися до снання, якщо вони прокинулися від поганого сну посеред ночі. Нестача сну у дітей може посилити їхню дратівливість і погану концентрацію протягом дня, а також можуть постраждати шкільна успішність та стосунки з однолітками. Діти старшого віку можуть вважати, що кошмари сняться тільки малим дітям, і тому уникають розповідати про ці сни. Таке уникнення, ймовірно, лише підтримує кошмари та підсилює їх. Для боротьби з нічними кошмарами існує низка методів.

Деякі з них повністю висвітлені у наступних сесіях з дітьми або на паралельних сесіях для батьків, або ж уже були згадані в розділах вище.

1. Батьки встановлюють регулярний розпорядок сну (див. сесії для батьків).
2. Діти практикують техніки релаксації перед сном (див. сесія на подолання збудливості у дітей).
3. Діти практикують інструмент безпечної місця в поєднанні з релаксацією перед сном (див. розділ вище).
4. Протягом дня (не перед сном) діти згадують свій сон і практикують зміну картинок сну або виконують завдання подвійної концентрації (див. розділи вище).
5. Репетиція полегшення: діти малюють, записують або детально розповідають про свою нову «позитивну» версію сну дорослому, якому довіряють (див. нижче). Вони можуть видозмінити свій поганий сон так, як їм хочеться (див. Краков & Задра, 2006).
6. Перебудова сну: діти репетирують свій новий сон з позитивним фіналом, можуть навіть додати уявних помічників або супергероїв (див. нижче). А також можуть записати змінений сон і, перш ніж лягати спати, «вибирати» його як той, що снитиметься їм уночі. Крім того, перед сном вони повинні сказати собі: «Якщо мені присниться поганий сон, я зможу сказати собі, що це лише поганий сон» (Див. Спурмейкер, ван ден Бут & Меєр, 2003).

Багатьом дітям сняться погані сни або кошмари після того, як вони побачили щось жахливе. Отже, наступне, що ми зробимо, — це покажемо вам кілька способів, як ви можете контролювати свої кошмари.

Кошмари дуже страшні, тому що здаються реальними, коли ви спите. Але вони не справжні. Вони — лише сни. Просто залишки ваших денних турбот і переживань. Однак ці сни можуть змусити серце калатати, а вас — почуватися дійсно наляканими і в жаху. Найкращий спосіб протистояти кошмарам — це витягнути їх зі свідомості на денне світло, коли ви не спите і знаєте, що вони не можуть вам

зашкодити. З розмов з іншими дітьми ми знаємо, що якщо вдень ви розкриваєте свій сон, то вночі він повертатиметься все рідше. Один із найкращих способів це зробити — намалювати його, чим ми зараз і займемося.



Витягуємо нічні кошмари на денне світло.

Розійдемося, щоб кожен міг працювати сам. Я хочу, щоб ви намалювали свої нічні жахіття з усіма деталями. Це не обов'язково повинен бути гарний малюнок — значення має ваш сон, а не якість малюнка.

🕒 **Роздайте** папір для малювання та олівці. Дайте час для виконання завдання.

Стоп. Молодці. Тепер кожен має показати свій малюнок. Зробимо це по колу, щоб кожен міг розповісти щось про свій сон.

🕒 **Заохочуйте** дітей розповідати якомога більше про свій сон чи малюнок.



Репетиція сну: розповідати про свої сни в реальному житті поза сесіями.

Ви всі дуже добре впоралися, коли розповідали одне одному про свої найстрашніші сни. До нашої наступної зустрічі вам потрібно зробити ще дещо — розповісти комусь [мамі, татові чи іншій дорослій людині] про сон. Розкажіть їм все, що пам'ятаєте. Чим більше ви говорите про свої кошмари вдень, тим менше вони повертатимуться вночі. Якщо після розповіді все ще відчуваєте страх або засмучення, відвідайте своє безпечне місце в уяві, щоб розслабитися.



Перебудова сновидінь: вчимося змінювати зміст або фінал снів. Цей розділ також ґрунтується на раніше відпрацьованих навичках із зміною картинок та посилює відчуття майстерності.

Ви знаєте, що можете змінити свої сни, якщо захочете? Один зі способів — скористатися деякими інструментами, які ми опанували раніше, щоб уявити, як ви поміщаєте свій сон в екран телевізора та змінюєте його; або виконати вправу з постукуванням — у процесі думати про сон, щоб побачити, що станеться і що зміниться. Спробуйте виконати ці вправи удома.

ІНСТРУМЕНТ: Планувальник снів

Ще один спосіб змінити свій сон — подумати про те, як ви хочете, щоб він закінчувався. Просто зараз спробуйте вигадати альтернативний кінець.

🕒 **Запропонуйте** кілька прикладів. Можете використати сни, про які діти розповіли раніше.

Подумайте, що б ви робили уві сні, якби були всемогутніми. Можете придумати собі магичні здібності. Або попросити свого уявного помічника прийти вам на допомогу. Тепер я хочу, щоб ви подумали про якусь приємну історію для свого сну. Щасливий кінець, де ви всім керуєте. Намалюйте свій хепіенд. Безпосередньо пе-

ред сном скажіть своєму мозку, що якщо він збирається продукувати сни, то хай вибирає саме цю, хорошу версію.

-
- ☉ **Переконайтеся**, що у кожної дитини є папір, і дайте їм час намалювати та відпрацювати позитивні фінали до снів.
-

Стоп. Молодці. Хто хоче показати нам свій малюнок і розповісти, як саме ви змінили сон?

-
- ☉ **Дозвольте** кільком дітям поділитися своїми малюнками та заохочуйте інших дітей допомагати одне одному з ідеями.
-

Всі молодці. Ви придумали чудові версії своїх нових снів. Коли повернетесь додому, спробуйте розповісти своєму (дорослому) про свій старий страшний сон і про новий, який ви запланували для себе. Можете тримати малюнок біля себе, коли лягаєте спати, щоб за потреби нагадати собі, як зміниться ваш сон.

ІНСТРУМЕНТ: Час на переживання



Якщо ці діти навчаться відтермінувати в часі свої переживання, їм буде легше опанувати інтрузивні, неприємні думки. Ми рекомендуємо, щоб певний час, наприклад, 10 хвилин на день вони відводили на ці думки чи хвилювання. Якщо думки з'являються, треба просто сказати собі: «Я не буду хвилюватися чи думати про це зараз, а зроблю це пізніше у спеціально відведений час». Потрібно визнати думку, в уяві записати її зміст, а потім дати думці згаснути у свій час. Коли з'являються думки і переживання, слід розглядати їх як хмари, що плывуть небом, — просто проводити поглядом і не залучатися в ці думки. У спеціально виділений на переживання час діти можуть записувати свої думки в деталях, а потім ставити до кожної питання: наскільки вона реальна? (адаптовано з Велс & Сембі, 2004, оригінал належить Борковец, Вілкінсон, Фоленсбі та Лерманн, 1983).

Іноді у свідомості людей з'являються не картинки чи звуки, а слова та переживання.

Але насправді це лише думка або проблема, яка вас турбує, яку ви намагаєтесь розв'язати. Деякі переживання ви можете подолати самостійно — наприклад, якщо посварилися з кимось, можна піти і вибачитися. Деякі хвилювання потребують залучення іншої людини, щоб щось зробити — наприклад, отримати дозвіл на постійне перебування в країні. І є також переживання, яким ви просто не владні дати раду. Іноді можна зайняти чимось голову, щоб відволіктися від них. Це корисно, тому що допомагає почуватися краще. Але не завжди допомагає в довгостроковій перспективі. Насправді намагання ігнорувати переживання іноді може призвести до того, що їх стає все більше і більше. І вони, як відомо, забирають час та енергію, яку ми могли б використати на інші справи.

Тому сьогодні ми покажемо вам інструмент, який допоможе впоратися з хвилюваннями — він називається «час на переживання». І так само як ви щодня виділяєте час на школу чи їжу, ми хочемо, щоб ви приділяли 15 хвилин на день для переживань. Робіть це принаймні за годину до сну. Найкраще — щодня в один і той

самий час, хоч це й не завжди можливо. Ви можете виділяти стільки часу, скільки вам потрібно, щоб здобути контроль над думкою, яка вас турбує. У цей спеціально виділений час можете хвилюватися скільки завгодно. АЛЕ не потрібно хвилюватися, якщо ви цього не хочете.

Ось як потрібно діяти. Якщо вам в голову приходить неприємна думка поза виділеним часом на переживання, просто зауважте, про що вона. Скажіть собі: «Я не збираюся зараз про це думати. Для цього в мене буде виділений час на переживання». Нехай ця думка сама розсіється, коли ви займетеся якимись своїми справами або почнете думати про щось інше. Просто поспостерігайте за своїми неспокійними думками та зрештою відпустіть їх. Уявіть, що ці думки — хмари, які плывуть високо над вами. Хай собі плывуть. Користі від них ніякої, тож дозвольте їм просто проплисти повз.

У свій час на переживання запишіть думки, які у вас виникають. Розсортуйте їх у різні групи — ті, з якими ви можете впоратися самотійно; ті, з якими потрібно залучати інших людей; і решта переживань. Потім подумайте, що ви можете зробити з кожною групою. Можливо, з деякими зможете впоратися самі, або ж попросите у когось допомоги.

Коли у вас в голові з'являється переживання, не забувайте просто казати собі: «Я не збираюся зараз з тобою розбиратися. Зустрінемося у визначений час на переживання». Тоді спостерігайте, як думка згасає, поки ви займаєтеся чимось іншим. Якщо використовувати такий підхід щоразу, коли переживання вриваються у ваші думки, згодом процес стане автоматичним, і переживання припинятимуться ще до того, як ви встигнете подумати про них.

А наш наступний інструмент називається «технікою відволікання».

ІНСТРУМЕНТ: Техніка відволікання



Відволікання: у короткостроковій перспективі може бути дуже корисним, але будьте обережні, щоб не спонукати дітей вдаватися до перманентного заперечення або уникання того, що з ними сталося. Навчити дітей «відключатися» від травматичних спогадів — чудовий спосіб завершити сесію. Це також можливість залучити дітей до жвавої групової дискусії, де вони можуть продемонструвати свої власні коупінг-стратегії та допомогти одне одному.

Ми багато говорили про те, що вас хвилює в поточний момент: погані спогади та переживання, які ви досвідчуєте через війну. Деякі хлопці та дівчата кажуть, що іноді все, що вони хочуть, — це просто забути про те, що сталося. І це нормально. Розкажіть мені, що ви робите, коли хочете забути про свої переживання. Можливо, ми зможемо обмінятися ідеями. Хто хоче почати? І також складемо список на фліпчарті/дошці.

-
- ⦿ **Допоможіть** дітям трішки розважитися: нехай подумують про заняття, які їм подобаються та можуть відволікти від переживань. Ви також можете додати власні пропозиції, наприклад, детально обдумувати щось від початку до кінця, слухати або грати музику, бавитися в ігри, займатися спортом, читати книгу, дивитися телебачення тощо.
 - ⦿ **Сформуйте** список на фліпчарті/дошці.
-

Молодці. Ви придумали чудові способи відволіктися від того, що трапилося і що вас хвилює. Навіть якщо це лише на трохи. І відволікання може стати ще одним хорошим інструментом для вашої скриньки.

Завершення сесії та домашнє завдання



Завершуйте сесію так само як і попередню. Почніть з:

- Улюбленої або найбільш корисної частини сесії
- Назв вивчених на поточний момент інструментів
- Улюбленого інструменту, вивченого сьогодні

Домашнє завдання, яке потрібно зробити до наступної сесії, — відпрацювати один або два інструменти, про які вони дізналися сьогодні, а також продовжити практикувати безпечне місце, яке вивчили на першій сесії. Потім закінчіть сесію обіцянкою про добру справу, пісню, рукостисканням тощо.

Ось і добігає кінця наша друга сесія. Дякуємо, що прийшли — було приємно знову побачити вас усіх. Як і минулого разу, ви всі старанно попрацювали сьогодні, й нам вдалося поговорити про деякі дійсно складні речі. Отже, ви молодці. Й тепер у вас є ще більше інструментів у скриньці, чи не так? Хтось пам'ятає їх усіх/декілька/хоча б один з них? Добре.

-
- ◎ Підсумуйте назви вивчених інструментів і, якщо потрібно, запишіть їх на фліпчарті. Інструментами, представленими в поточній сесії, були зміна картинки/звуку/запаху, кнопка гарного відчуття, трюк з постукуванням, планувальник снів, час для переживань і техніка відволікання. А на попередній сесії вони опанували техніку безпечного місця.

Чи у когось улюблений інструмент? Або щось, що ви знайшли корисним для себе сьогодні?

-
- ◎ Дозвольте всім охочим назвати їхній улюблений інструмент або ту частину сесії, яка виявилася для них найбільш корисною.

До наступного разу спробуйте попрактикувати один або два інструменти, які ви вивчили сьогодні. Чим більше ви практикуватимете ці інструменти, тим ефективніше зможете їх використовувати за потреби. Не забувайте також про своє безпечне місце, продовжуйте його відпрацьовувати і пам'ятайте, що можете сховатися у ньому в будь-який час.

Чи має хтось ідеї щодо інструменту, який ми могли б вивчити на наступній сесії? Добре.

-
- ◎ Дозвольте дітям поділитися своїми ідеями.

І перш ніж ми розійдемося, зробімо ще дещо.

-
- ◎ Виберіть зі списку вище: обіцянка про добру справу, пісня, рукостискання чи «дати п'ять» тощо.
-

СЕСІЯ 3: ЗБУДЛИВІСТЬ, ЕМОЦІЇ/ВІДЧУТТЯ, РЕЛАКСАЦІЯ ТА КОУПІНГ

Як ми вже знаємо, діти, так само як і дорослі, можуть виявляти підвищену фізіологічну збудливість після впливу травматичних подій. Вони можуть бути більш нервовими, неспокійними, стривоженими і лякливими. Їх легко роздратувати, вони мають труднощі з концентрацією уваги, а декому важко засинати або вони часто просинаються. Усе це може негативно вплинути на функціонування дитини з точки зору її стосунків із сім'єю та однолітками, шкільної успішності та сну.

З'являється також все більше доказів того, що такий тип підвищеної фізіологічної збудливості тісно пов'язаний із переживанням різних інтрузивних спогадів. Прямий негативний вплив гіперзбудливості на життя дитини та її імовірна роль у підтримці інших симптомів посттравматичного стресу означають, що це важлива область для втручання та профілактики. Навички релаксації, отримані під час цієї сесії, також важливі для підготовки групи до роботи з поступовою експозицією на наступній сесії.

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Термометр відчуттів</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Нехай буде</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Розслаблене дихання</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Сильні думки</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Коротка релаксація</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Здоровий сон</i> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <i>Очищення розуму</i> | <input checked="" type="checkbox"/> <i>Щоденник активностей</i> |

Необхідні матеріали:

- ✓ М'який м'яч (за бажанням)
- ✓ Великий аркуш паперу
- ✓ Контурне зображення тіла людини (див. слайд 55)
- ✓ Олівці звичайні та кольорові, або фломастери
- ✓ Готові наліпки для опису відчуттів тіла (за бажанням)

Привіт усім. З поверненням.

Почнімо з того, що кожен скаже одну приємну річ, яку він чи вона зробили — або яка з ними трапилася — з моменту нашої останньої зустрічі. Молодці.

А тепер розповідайте, чи практикували техніки з минулого разу?

Хтось говорив з кимось про свої сни? Добре. Чи встиг хтось спланувати хепіенд для свого сну або змінити його? Як це було?

А над переживаннями працювали? Як успіхи?

І як щодо інших інструментів — хтось пробував кнопку гарного відчуття? Трюк із постукуванням? Метод зміни картинки, звуку чи запаху? Техніку відволікання? Добре.

-
- ◎ **Заохочуйте** дітей коментувати та називати кожен використану техніку так, як вони згадані в цьому посібнику, наприклад: «Як чудово, що ви спробували кнопку гарного відчуття, зміну картинки, безпечне місце тощо».
-



Вивчення зв'язку між емоцією страху та тілесними відчуттями. Для цього допомагаємо дітям описувати свої тілесні відчуття.

Отже, протягом останніх двох тижнів ми говорили про погані спогади та техніки, завдяки яким ви можете краще контролювати ці спогади. Ви всі дуже добре впоралися зі своїми домашніми завданнями.

Цього разу ми зосередимося на тому, що відбувається з нашим тілом, коли ми потрапляємо у страшні ситуації або коли повертаються погані спогади. Пам'ятаєте, минулого разу ми говорили про те, як, наприклад, ми можемо нервуватися і смикатися, коли чуємо гучні звуки? У когось з вас таке було?

-
- 🕒 **Наведіть** приклади. Скажімо, «Днями, коли грюкнули двері, я так підскочив, що ледь не впав з дивана!». Використовуйте їх, щоб почати мозковий штурм про симптоми підвищеної збудливості.
-

Подумайте: як реагує ваше тіло, коли ви відчуваєте сильний страх? Які реакції тіла ви помічаєте?

-
- 🕒 **Запишіть** реакції на фліпчарті. Не у всіх вони будуть однакові, тому почніть обговорення та зазначте, що всі реакції так чи інакше схожі між собою та є природними. За потреби скеруйте їхню увагу, сказавши такі речі, як...
-

Отже, що відбувається з вашим серцебиттям, коли ви боїтеся? Що відбувається з вашим диханням? Хто сказав/чи хтось назвав (*конкретну реакцію*)..?

-
- 🕒 **Виокремте** кілька реакцій та згадайте більшість із наведеного нижче списку:
 - Серце (швидко б'ється/калатає/вистрибує з грудей)
 - Грудна клітка (біль/здається, ніби вона от-от розірветься/стискається/нема чим дихати)
 - Дихання (глибоке/прискорене)
 - Голова (крутиться/затьмарена свідомість/паморочиться)
 - Думки (страшні думки/страх втратити свідомість чи померти)
 - Живіт (напружений/метелики в животі/нудота)
 - Кисті та пальці (спітнілі/напружені/тремтіння/поколювання)
 - Ноги та ступні (напружені/ніби дерев'яні/важко втриматися на ногах/поколювання у ступнях)
 - Немає відчуття контролю над власним тілом, кваліть та підвищена пітливість
-

Молодці. Реакції у всіх так чи інакше відрізняються. Іноді люди думають, що з ними щось не так, що вони хворі або в них серцевий напад. Часом вони почуваються настільки погано, що бояться раптово померти. Хтось із вас хвилювався про те, що відбувається, коли досвідчував такі реакції у своєму тілі?

-
- 🕒 **Обговоріть** реакції та переконайте дітей, що вони не помруть.
-



Вивчити зв'язок між відчуттями у тілі та відчуттям страху. Дізнатися, як думки та спогади викликають дистрес.

Такі реакції — це жахливі відчуття, але вони зазвичай трапляються, коли ми боїмося або відчуваємо стрес. Наше тіло — розумний механізм, який готує нас до дій, якщо є небезпека. Так само у тварин. Вони тікатимуть, битимуться або просто замруть на місці, щоб вижити й бути в безпеці. Цей механізм реакцій називається «бий, тікай або замри». І при цьому ми відчуваємо Страх. Це дуже старі інстинкти виживання. Біда в тому, що реакція страху може бути викликана іншими тригерами, які нагадують нам про небезпеку. Наприклад, думками та спогадами. Коли один із таких тригерів викликає нашу реакцію страху, ми не знаходимо собі місця та готові або тікати, або боротися, й не завжди розуміємо, звідки взялося відчуття страху чи небезпеки.

Чим більше ми налякані, тим більше реагує наше тіло; і чим більше наше тіло реагує, тим сильніше ми відчуваємо страх. Отже, один зі способів змусити себе менше боятися — це дізнатися, як розслабити своє тіло. **ВАЖКО ВІДЧУВАТИ СТРАХ, КОЛИ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ.** І чим більше воно розслаблене, тим більше у нас хороших відчуттів і думок. Тому сьогодні, трохи пізніше, ми вивчимо способи, як розслабляти тіло.



Оцінювання відчуттів. Діти повинні бути в змозі висловити, наскільки сильні їхні відчуття, щоб відстежувати зміни й згодом створити спосіб для блокування своїх страхів.

Але коли ви вчитеся розслаблятися, важливо знати, наскільки ви налякані, напружені чи стресовані. Намалюймо на фліпчарті/дошці якийсь предмет чи прилад, який би допоміг нам вимірювати відчуття.

-
- 🕒 **Зберіть** пропозиції. Наприклад, глечик, термометр, лінійка тощо. Використовуйте термометр, як показано нижче, або виберіть один предмет із тих, що будуть запропоновані групою.
-

ІНСТРУМЕНТ: Термометр відчуттів

Я використаю термометр. Унизу цифра 1 означає, що ви взагалі не відчуваєте страху чи стресу. Можете придумати якісь інші слова, якими б ви могли показати, що вам зовсім не страшно?

-
- 🕒 **Намалюйте** термометр на фліпчарті/дошці.
 - 🕒 **Зберіть** пропозиції щодо описів відчуттів: наприклад, розслаблений, спокійний. Запишіть їх біля цифри 1.
 - 🕒 **Заповніть** шкалу зверху вниз так, щоб цифри відповідали словесним описам відчуттів.
-

Верхні цифри — це моменти, у які ви були найбільше налякані чи напружені. Які слова можете використати, щоб описати вершину шкали (наприклад, нажаханий або наляканий настільки, що неможливо поворухнутися)?

-
- 🕒 **Зберіть** ці описи та впишіть їх відповідно до узгоджених цифрових характеристик.
 - 🕒 **Повторіть** для різних цифр, щоб діти звикли оцінювати свої відчуття.
-

Кожен із вас може зробити свій власний термометр відчуттів. Коли практикуєте розслаблення тіла, можете користуватися термометром відчуттів і спостерігати, як цифра знижується й ви відчуваєте себе спокійніше і розслабленіше.

Пам'ятайте, якщо ви відчуваєтеся настільки напруженими або наляканими, що ваші відчуття знаходяться на вершині шкали, ви завжди можете «піти» до свого безпечного місця, щоб допомогти собі впоратися з переживаннями. Це ваше безпечне місце, й воно завжди відкрите для вас.



Оцінка стратегій, які діти самотужки застосовують для зниження напруги.

Що кожен із вас робить, коли відчуває тривожність, неспокій або напругу [або щось, що турбує вас цими днями]? {Виберіть низку методів і підсилюйте ті, які є корисними}.

🕒 **Визначте** їхні власні стратегії коупінгу.

Деякі можуть бути частиною їхніх культурних практик, й ці діти можуть навіть не здогадуватися про їхній заспокійливий ефект. Наприклад, медитація, йога тощо.

Дехто з вас вже знає та використовує ефективні методи для швидкого розслаблення. Зараз ми покажемо вам ще кілька способів зняти стрес. Але пам'ятайте, що розслаблення, так само як і будь-яка інша навичка, потребує практики. Чим більше практики, тим легше вам буде розслабитися.

Під час розслаблення важливе дихання. Іноді, коли нам страшно, ми робимо швидкі неглибокі вдихи і починаємо відчувати «брак повітря». Тож сьогодні навчимося дихати так, щоб не робити коротких швидких вдихів, а навпаки допомогти собі розслабитися.

ІНСТРУМЕНТ: Розслаблене дихання



Зниження збудливості за допомогою діафрагмального дихання. Воно допомагає зменшити надмірні швидкі вдихи-видихи та їхні наслідки, як-от відчуття слабкості тощо.

Усі покладіть руки на живіт, трохи нижче ніж ребра. Повільно вдихніть через ніс аж до живота. А тепер повільно видихайте через рот. Видихніть все повітря — так, щоб ваш живіт «опустився». Тепер я рахуватиму, щоб ви запам'ятали дихальний ритм.

🕒 **Установіть** темп дихання, полічивши вголос до 4, один рахунок в секунду.

У поданій нижче вправі вказівки «Вдих» і «Видих» замінюють цифру 1, а в другій частині вправі замість «Видих» кажіть «Розслабтеся».

Не забувайте підтримувати ритм.

Вдих...2...3...4 живіт угору ...і **видих...2...3...4...5...6** живіт униз...вдих...2...3...4...і **видих...2...3...4...5...6** вдих...2...3...4...живіт угору...і **видих...2...3...4...5...6** живіт униз.

Молодці.

Зараз повторимо, але цього разу, коли видихаєте, тихо скажіть собі «розслабся». Спочатку я почну, а потім ви самі зможете продовжувати без моєї допомоги. Руки на животиках. Вдих...2...3...4 і видих...2...3...4...5...6. Вдих...2...3...4. Розслабтеся...2...3...4...5...6 і вдих...2...3...4... Розслабтеся...2...3...4...5...6. Вдих...2...3...4... Продовжуйте...2...3...4... [За деякими дослідженнями, видих, який є повільнішим, ніж вдих, сприяє розслабленню]

🕒 Тихо **зачекайте** кілька секунд, поки група продовжує дихальну вправу самостійно.

Чудово. Як враження? Комусь було важко чи, може, якісь думки не давали спокою? Використовуйте цю спеціальну дихальну вправу перед сном або комбінуйте з іншими інструментами, наприклад, безпечним місцем. Ми повторимо її у нашій наступній техніці на розслаблення.

ІНСТРУМЕНТ: Коротка релаксація



Дітям корисно мати під рукою коротку форму релаксації, яку вони можуть швидко використати в ситуації, що провокує тривожність. Ця вправа спирається на те, чого вони вже навчилися під час сесії 1.

Використовуючи наше дихання, ми можемо стати більш розслабленими. Спочатку вдихніть так, як ви щойно навчилися. Покладіть руки на живіт. Повільно вдихніть через ніс, рахуючи до 4–5, потім повільно видихніть через рот (і так само повільно рахуйте до 4–5), примовляючи собі: «Розслабся». Повторіть чотири рази. Далі спочатку затисніть, а тоді розслабте один кулак, а потім другий. Рахуйте до 5, коли затискаєте, і до 5, коли розтискаєте.

Тоді зробіть те саме з ногами: спочатку напружте їх, рахуючи до 5, а потім розслабте, знову ж таки рахуючи до 5. Далі зробіть ще чотири вдихи через ніс і чотири видихи через рот, поклавши руки на живіт. Скажіть собі: «Розслабся», коли видихаєте. А тепер уявіть, що тримаєте в кулаці всю напругу або тривогу. Відпустіть їх, коли розслабляєте кулаки. Потім потрусіть ними, щоб позбутися останніх частин напруги чи тривоги.



Наведені нижче техніки є необов'язковими для вивчення. Суть полягає у тому, що більшість дітей вважають деякі з цих методів корисними, але підходять вони не для всіх. Потрібно дуже активно використовувати уяву. Мислячи у певний спосіб, можна навчитися впливати на своє тіло. Так діти можуть розвинути вміння знижувати стрес за допомогою уяви, що також здатне посилити їхнє відчуття контролю над інтрузивними картинками.

За останні кілька сесій ми побачили, як наші думки можуть впливати на наші відчуття. Згадаймо лишень історію Михайлика: він не любив думати про те, що побачив, тому що ці спогади викликали у нього страх. Ми говорили про те, як думки можуть впливати на нашу поведінку. Щоразу, коли Михайлик думав про ту стрілянину, він відмовлявся виходити на вулицю. Далі ми зосередимося на тому, як можна змінити думки, щоб змінилися й наші відчуття та поведінка.

ІНСТРУМЕНТ: Очищення розуму



Якщо наведений нижче приклад не відповідає культурним нормам, нехай діти уявляють, ніби вони ллють воду собі на голову, яка змиває всі небажані думки, напругу чи тривожність.

Знайдіть собі місце, щоб зручно вмотитися. Сідайте не дуже близько одне до одного. Тепер розберемо наступний інструмент, який ми назвали «очищення розуму», тому що так само як будинок або кімната потребують прибирання, щоб позбутися пилу та залишків сміття, наш розум потребує очищення від небажаного матеріалу та напруги. Заплющте очі. Якщо не можете, знайдіть місце на підлозі перед собою, щоб зосередити погляд лише на ньому. А тепер уявіть, що у вас в руках ганчірка. Вона суха чи волога? Якщо волога, викрутіть її до максимальної сухості. Тепер притисніть ганчірку до чола та уявіть, як вся напруга, переживання та тривоги виливаються з вашого розуму і всмоктуються у цю ганчірку. Виділіть на цей процес приблизно хвилину часу. Потім опустіть ганчірку і витисніть її, поки не зникне вся небажана напруга і тривожність, а тоді знову піднесіть до чола. Уявіть, що будь-яка напруга/переживання/тривога, які залишилися у вашій свідомості, всмоктуються в ганчірку. Можете також уявити сильну помпу або порохотяг, який всмоктує всю напругу, що залишилася в ганчірці. Потім ще раз викрутіть її, поки вона не стане повністю сухою. Відчуйте, як добре позбутися всього цього небажаного стресу і напруги. Цей спосіб очищення розуму можна використовувати настільки часто, наскільки вважаєте за потрібне.

ІНСТРУМЕНТ: Нехай буде



Техніка, яку діти вивчатимуть наступною, використовує концентрацію уваги та особливе ставлення без засуджень. Ця техніка розвиває психологічний настрій та стан розуму, який діти мали змогу потренувати у попередніх вправах: «трюк з постукуванням» і «час на переживання».

Тепер додамо до вашої скриньки інструментів ще одну техніку, яку легко опанувати і яку ви зможете використовувати в будь-який час протягом дня. Ми назвали її «нехай буде». Вам потрібно просто помічати, що відбувається всередині або навколо вас. Важливо прийняти те, що відбувається, і не сердитися на себе, якщо розум починає десь блукати. Таке може статися, і вам слід просто коротко звернути на це увагу. Саме про це і йдеться: просто помічати речі. Протягом наступної хвилини я хочу, щоб ви зосередили всю свою увагу на своєму диханні. Просто зауважте, що відбувається, коли ви дихаєте. Вдихайте й видихайте, як зазвичай, але зосередьтеся на відчуттях у своєму тілі. Якщо ваш розум почне блукати, просто позначте це у своїх думках і якнайскоріше поверніться до зосередження на диханні. Відчуйте, що відбувається, коли вся ваша увага спрямована на те, як ви дихаєте. Не судіть про те, що відбувається навколо чи всередині вас, просто помічайте і рухайтесь далі. Практикуйте таке фокусування уваги якомога частіше й учіть-ся бути в теперішньому моменті. Наприклад, коли чуєте якусь пісню або вашу увагу привертають звуки та події навколо. Зосередьтеся на чомусь одному і просто помічайте все, що стосується цієї речі: чи то особливий звук, чи красиве місце, чи приємне відчуття у вашому тілі. Таке зосередження допомагає тілу розслабитися,

і зрештою вам вдаватиметься так само зосереджуватися і на хорошому відчутті. Просто дозволяйте своїй увазі триматися таких речей.

ІНСТРУМЕНТ: Сильні думки



Позитивна розмова із собою для деяких дітей може виявитися корисною технікою розслаблення. Вони повинні спочатку зрозуміти зв'язок між думками та відчуттями, потім навчитися визначати думки, що провокують тривожність, і, нарешті, бути здатними заміняти їх на більш адаптивні, позитивні думки, що підсилюють коупінг. Такі вправи найбільше підходять для старших груп. З молодшими дітьми краще може спрацювати спрощений метод: вони просто складають список позитивних речей, які помічник — реальний чи уявний — міг би сказати їм у тривожній ситуації. Хоча для деяких дітей цей розділ спочатку буде концептуально складним, його можна перетворити на досить короткий та веселий процес.

Є дещо, що змушує нас почуватися гірше, — це думки та слова, які ми говоримо собі, коли нам страшно. Насправді думки, емоції та поведінка впливають одне на одного. Наприклад, уявіть, що ви лежите у ліжку вночі й раптом чуєте якийсь звук.

Якщо ваша перша думка про те, що хтось заліз у вікно, які відчуття це у вас викличе?

⊙ Зберіть ідеї ... страх, тривожність тощо.

А як зреагує ваше тіло? Які зміни відбудуться у ньому?

⊙ Зберіть ідеї ... пришвидшиться серцебиття, виникне напруга тощо.

Що ви з великою імовірністю зробите?

⊙ Зберіть ідеї ... сховаюся під ліжком, викличу поліцію тощо.

Тепер уявіть, що наступної ночі ви чуєте той самий шум. Цього разу ви подумаете, що це просто вітер або кіт, який вам подобається і який намагається залізти до кімнати. Що б ви відчули, якби подумали так?

⊙ Зберіть ідеї ... будь-які емоції, окрім тривожності й страху.

І що б ви зробили?

⊙ Зберіть ідеї ... знову засну.

Як бачите, думки і те, що ми говоримо собі, може змусити нас почуватися гірше або навпаки — краще. І також може вплинути на те, як ми діємо в конкретній ситуації.

Які думки виникають у вас в голові, коли ви боїтеся або хвилюєтеся про щось — наприклад, коли всі очікують, що ви заб'єте переможний гол (або якийсь інший відповідний приклад)?

🕒 **Складіть** перелік думок, які провокують тривожність, на фліпчарті. Наприклад:

- У мене нічого не вийде
- Я втрачу контроль
- Я ненавиджу це
- Мені бракує навичок
- Гірше ще не було
- Я буду панікувати
- Знову на мене все навалилося
- Я не можу дати собі ради
- Мій страх ніколи не зникне

Які ПОЗИТИВНІ речі ви могли б сказати собі натомість? Або що міг би сказати собі ваш [піклувальник/старший сиблінг/учитель/футбольний кумир], якби опинився у такій ситуації?

🕒 **Перелічіть** на тому самому фліпчарті позитивні самотвердження, які можна сказати собі натомість:

- Я впораюся
- Я знаю, що можу дати собі раду
- Це ніяк мені не зашкодить в реальному житті
- Я знаю, що я сміливий(-а)
- Я не дам хвилюванням здобути наді мною перемогу
- Спогади ніяк не можуть нашкодити мені
- Це скоро закінчиться
- Треба ще трохи протриматися

Бачите? Те, що ви говорите собі, може змусити вас почуватися краще або гірше. Ці думки можуть як допомогти вам, так і підірвати вашу віру у себе.

Тепер кожен запишіть на аркуші паперу 3 або 4 твердження, які вам найбільше подобаються. Ви можете носити їх із собою, час від часу читати або просто нагадувати собі за потреби, що вони у вас є. Можете називати ці твердження своїми СИЛЬНИМИ ДУМКАМИ, тому що вони допоможуть вам почуватися сильнішими та допоможуть впоратися з негативом. Спробуйте використати їх до нашої наступної зустрічі — потім кожен поділиться своїми успіхами.



Опційна вправа. Навчіться міняти думки, які змушують хвилюватися, на більш адаптивні, які підсилюватимуть коупінг-стратегії. За допомогою цієї вправи дітям у веселій формі показують, як те, що вони говорять собі, може допомогти їм у виконанні складних справ.

Тепер потренуємося з іншим інструментом для вашої уявної скриньки. Цього разу ми попрактикуємося міняти непотрібні, страшні думки на корисні, СИЛЬНІ. Насамперед нам потрібно вибрати страхи, які опрацюватимемо. Можна взяти одне з нагадувань зі списку, який ми склали під час першої зустрічі.

🕒 **Виберіть** і разом з групою зупиніться детальніше на конкретній ситуації, наприклад, коли потрібно пройти повз будівлю, яку розбомбили.

Хто хоче зголоситися, щоб зіграти роль наляканого? Вам потрібно буде розповісти нам про всі страшні, некорисні думки, які виникають у вас в голові, коли ви стикаєтеся з нагадуванням про страшну ситуацію. А решта з нас допоможе вам, викрикуючи кілька корисних сильних думок, які ви можете сказати собі.

-
- ☉ **Заохочуйте** дітей приєднатися до використання тверджень, як на фліпчарті. Має бути весело.
-

Чудово!

ІНСТРУМЕНТ: Здоровий сон



Труднощі зі сном через надмірну збудливість часто зустрічаються у дітей, які пережили війну. Основними стратегіями боротьби з ними є: встановлення регулярного режиму сну, перебудова сну та релаксація перед засинанням. У дітей також можуть бути їхні власні стратегії.

Багато дітей, які страждають від стресу, мають проблеми зі сном. Однак повноцінний сон важливий з різних причин. У когось тут є чи, можливо, були труднощі зі сном у минулому?

-
- ☉ **Заохочуйте** до дискусії.
 - ☉ **Визначте** тип проблеми — важко заснути (переживання/напруження); прокидаються серед ночі (погані сни, кошмари) або прокидаються дуже рано і не можуть знову заснути (трапляється нечасто). Сильне порушення сну може свідчити про депресію.
-

Що ви робили, щоб позбутися проблем зі сном?

Що ще можна зробити, щоб добре висипатися? Запишемо ваші ідеї на фліпчарті.

-
- ☉ **Заохочуйте** до дискусії.
 - ☉ **Перелічіть** їхні пропозиції на фліпчарті й не забудьте включити пункти, зазначені нижче.
-



Запитайте, як дітям із проблемами зі сном вдалося їх подолати (якщо вдалося). Попросіть решту групи внести пропозиції, щоб допомогти їм. Діти можуть самі придумати деякі з рекомендацій, поданих нижче. Якщо ні, залучіть їх до обговорення та порадьте методи, запропоновані у цьому посібнику.

1. **Розробіть регулярну рутину перед сном:** це залежатиме від місцевих практик. Важливо розслабитися або відпочити перед тим, як іти до ліжка. Групи для батьків можуть допомогти у цьому. Перевірте умови сну. Діти можуть віддавати перевагу спанню в одній кімнаті зі старшими сиблінгами, якщо вони схильні хвилюватися вночі. Майте на увазі, що ситуація може призвести до того, що багато людей сплять в одній кімнаті (укритті, наметі).

2. **Зведіть до мінімуму речі, які можуть підвищувати активність мозку перед сном:** старшим дітям слід утримуватися від кофеїну та нікотину в цілому, але перед сном зокрема. Кока/Пепсі-кола також може підвищувати рівень збудження. Слід мінімізувати користування інтернетом та мобільним телефоном перед сном.
3. **Молитви** перед сном корисні багатьом дітям і можуть допомогти їм почуватися в безпеці.
4. **Заохочуйте щоденну практику релаксації** (розслаблення м'язів).
5. **Робіть речі, які допомагають заснути:** коли в ліжку, діти можуть захотіти, щоб їм почитали книжку, або самі собі читають. Краще уникати читання чи ігор на комп'ютерних пристроях. Інші діти люблять слухати музику, щоб допомогти собі заснути. Іноді помічною є дуже низька гучність радіо, тому що дітям доводиться зосереджуватися, щоб почути щось, і в такий спосіб вони не відволікаються на інтрузивні спогади чи тривожні думки.
6. **Робота над снами:** заохочуйте дітей боротися з поганими снами. Деякі діти з історією кошмарів можуть боятися заснути, але це мине, шойно вони почнуть працювати над своїми снами.

ІНСТРУМЕНТ: Щоденник активностей



Діти нерідко занедбують улюблені активності після травматичних подій. Важливо повернути їх до цих занять структурованим способом, шляхом планування та ведення записів. Дуже важливо, щоб дітям дозволяли та заохочували їх робити те, що їм подобається. Відновлення звичних активностей має багато переваг, зокрема показує дітям, що аспекти нормального життя можливі навіть на війні; це створює надію на майбутнє, підіймає самооцінку та свідомість успіху. Ігри з однолітками та спортивні заняття сприяють загальному розвитку, і діти менше хвилюються, коли зайняті чимось. Відомо, що фізична активність знижує напруження та допомагає зменшити депресивні відчуття, а люди, які активні вдень, краще сплять вночі.

Допоможіть дітям скласти список їхніх активностей — що більше пропозицій, то краще. За необхідності посилайтеся на шкільні заходи чи гуртки, будь-які молодіжні клуби чи групи. Якщо НУО чи інші групи працюють у вашому районі, дізнайтеся заздалегідь про заходи, які вони пропонують для дітей, наприклад, музичні чи спортивні гуртки. Також слід заохочувати звичні заняття, наприклад, «ігри з однолітками» або «прогулянки з друзями», але просіть дітей бути якомога конкретнішими та вказувати конкретні заняття, коли складатимуть список. Ця сесія має на меті підняти настрій у групі та підбадьорити дітей.

Якщо протягом дня займатися улюбленими справами, увечері буде легше заснути. Але іноді, коли ми відчуваємо тривожність, страх чи смуток, нам важко повернутися до своїх звичних активностей. Хай там як, а займатися тим, що подобається, дуже важливо, тож варто пригадати якомога більше улюблених занять і намагатися залучатися в якомога більше з них. Один зі способів це зробити — спланувати свої заняття, а потім дотримуватися плану. На цій сесії заведемо щоден-

ник, у якому нотуватимемо всі активності, які ми зробили, щоб потім озирнутися і поглянути, наскільки добре ми даємо раду нашому посттравматичному стресу.

Пропоную написати на фліпчарті/дошці все, що ви робите — або робили — для розваги у вільний час. Хто хоче почати?

-
- ⦿ **Дізнайтеся** про заняття, які подобаються дітям. Згадайте очевидні, такі як футбол, але не забувайте про прості, як-от «ігри з моєю сестрою» тощо.
 - ⦿ **Роздайте / допоможіть** дітям підготувати простий щоденник або аркуш паперу, поділений на дні тижня.
-

Молодці. Тепер у кожного з вас є свій щоденник. Зараз подумайте про одне приємне заняття зі списку, яке ви хочете робити щодня, і запишіть його або намалюйте на своєму аркуші. Можливо, є речі, які ви раніше робили, але не можете зараз через те, де перебуваєте. І не забувайте, що ви можете додати до списку будь-яку активність, якою ви займалися у школі або яку організували для вас тут у центрі. Будьте якомога конкретнішими — не пишіть просто «займатися спортом», а уточнюйте, який вид і де. Вибирайте те, що реально зробити.

Після кожної активності записуйте її у щоденник, щоб можна було оцінити зроблене на нашій наступній зустрічі.

Завершення сесії та домашнє завдання



Закінчуйте групову сесію так само як і попередні.

Ось і добігає кінця наша третя зустріч. Ще раз дякую, що ви тут. Як і на попередніх наших зустрічах, ви всі неймовірно наполегливо попрацювали, ми поговорили про деякі дійсно складні речі. Всі молодці. Тепер у вас є ще більше інструментів для вашої скриньки. Можемо зараз переглянути їх ще раз, щоб ви краще запам'ятали та могли вибрати ті, які будете практикувати до наступної сесії. Сьогодні ми вивчили такі інструменти... Хто хотів би почати? А інші інструменти, які ми опанували, це...?

-
- ⦿ **Підсумуйте** назви вивчених інструментів і перелічіть їх на фліпчарті. Інструментами, представленими на поточній сесії, були термометр відчуттів, розслаблене дихання, релаксація, очищення розуму, нехай буде, сильні думки, здоровий сон та щоденник активностей. Інструменти, представлені на попередніх сесіях: зміна картинки, звуку, запаху, кнопка гарного відчуття, трюк з постукуванням, планувальник снів, час на переживання, відволікання та безпечне місце.
-

Чи є у когось улюблена частина з сьогоднішньої сесії? Або щось, що ви знайшли корисним для себе? До наступної зустрічі спробуйте попрактикувати один або два інструменти, які ви вивчили сьогодні, а також будь-який інший з попередніх зустрічей. Як ми постійно говоримо, чим більше ви практикуєте техніки, тим ефективніше зможете їх використовувати за потреби. Чи є у когось ідеї щодо інструменту, який ви хотіли би попрактикувати наступного разу? Добре. І перш ніж ми всі підемо, закінчимо нашу зустріч, як зазвичай.

СЕСІЯ 4: РОБОТА З УНИКАННЯМ І ТРИГЕРАМИ

Як ми побачили у Вступі та у прикладі з розділу 1, феномени уникання є основними симптомами посттравматичного стресу. Уникання може бути когнітивним (тобто намагання не думати про травматичні події та не згадувати про них) або поведінковим (уникання нагадувань про травматичні події, як-от місць та людей, а також розмов про подію). Явище уникання є корисною мішенню для втручання з двох основних причин. По-перше, уникання може спричинити обмеження у життєдіяльності дитини: воно має основний і безпосередній вплив на її життя. По-друге, хоча уникання може надати деяке тимчасове короткочасне полегшення, у довгостроковій перспективі воно служить лише для підтримки проблем дитини.

У Вступі ми побачили, як симптоми інтрузивності та уникання можуть утворити замкнене коло. Перша сесія на подолання інтрузій була спрямована на розірвання цього кола — діти вчилися контролювати свої інтрузивні спогади. А цей розділ про уникання має на меті розірвати коло завдяки відпрацюванню навичок боротьби з униканням.

Сходинки страху

Необхідні матеріали:

- ✓ Робочі зошити/буклети
- ✓ Папір
- ✓ Олівці/фломастери

Привіт усім. З поверненням. Ми всі уже знаємо одне одного, тож почнемо з розмови про те, як у вас справи з практикуванням інструментів.

-
- ⦿ **Заохочуйте** дітей коментувати та називати кожну використану техніку так, як вони згадані в посібнику, наприклад: «О, чудово, ви тренували релаксацію/сильні думки/очищення розуму/безпечне місце».
-

Хтось ще пробував практикувати коротку релаксацію/сильні думки/очищення розуму тощо?

-
- ⦿ **Переконайтеся**, що ви згадали кожен інструмент. Термометр відчуттів, розслаблене дихання, релаксацію, очищення розуму, «нехай буде», сильні думки, здоровий сон і щоденник активностей.

Інструментами, представленими на попередніх сесіях, були зміна картинки/звуку та запаху, кнопка гарного відчуття, трюк із постукуванням, планувальник снів, час для переживань, техніка відволікання та безпечне місце.

Молодці.



У певному сенсі це найважчий із трьох розділів для дітей, оскільки передбачає навмисне протистояння травматичним спогадам. Ось чому робота сьогоднішньої групи ґрунтується на техніках контролю та розслаблення, вивчених ще під час перших двох сесій. Мета полягає не в тому, щоб провести інтенсивну групову експозицію, а в тому, щоб навчити дітей та підготувати їх до імагінативної/в уяві експозиції. І зробити це потрібно в природних умовах (*in vivo*) та з дорослим, якому дитина довіряє (див. примітки групи для батьків). Тут слід подбати про те, щоб не посилити часткову експозицію. Пам'ятайте, що загалом діти можуть не хотіти говорити про те, що сталося, тому що:

- їм надто боляче;
- їм бракує слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчують всередині;
- їхні відчуття та емоції суперечливі;
- вони відчують провину та розгубленість;
- вони бояться залишитися непочутими;
- вони бояться втратити контроль;
- їм потрібен час, щоб зміцнити довіру;
- вони не відчують потреби говорити або відчують, що вже достатньо сказали;
- у них є інші люди, з якими вони діляться.

Спочатку корисно поговорити про нагадування та поведінкове уникання, оскільки ці поняття конкретніші та легші для дітей. Це також є частиною формування їхньої мотивації протистояти своїм страхам і боротися з ними. У ситуаціях катастрофи, що триває, особливо важливо, щоб діти розрізняли адаптивне та дезадаптивне уникання. Після опанування навчочок, пов'язаних із поведінковим униканням, та введення ідей ієрархії та ступеневої експозиції *in vivo*, друга із сесій буде присвячена когнітивному униканню та його подоланню за допомогою написання й малювання.

Протягом останніх трьох сесій ми опрацьовували погані спогади та вчилися їх контролювати. Ми говорили про те, що відчуває ваше тіло, коли ви боїтеся, і про те, що ви можете зробити, щоб контролювати свої відчуття. Ви всі чогось навчилися й тепер маєте скриньку інструментів із трюками та особливими техніками, щоб повернути собі контроль над тим, що ви думаєте і відчуваєте.

Ви добре підготувалися, щоб подолати свій посттравматичний стрес. Сьогодні ми збираємося показати вам один із найкращих способів це зробити — а саме, боротися з ним.



Коли діти діляться своїми нагадуваннями, вони роблять крок до боротьби з речами, яких уникають. Пам'ятайте, що відкрите обговорення нагадувань — це свого роду експозиція, і до нього слід ставитися обережно.

Перший крок — це усвідомити, що саме викликає у вас погані відчуття.

-
- ⊙ **Покажіть** список людей та ситуацій з першої сесії.
-

Пам'ятаєте, як під час нашої першої зустрічі ми склали список нагадувань? Зараз ще раз подивимося на нього. Нагадування — це речі, які можуть викликати неприємні спогади. Ми схильні триматися якнайдалі від нагадувань, щоб не засмучуватися чи не переживати страх. Хто хоче розповісти про нагадування, ЯКОГО УНИКАЄ? Може, додамо щось ще до цього списку?

Пам'ятайте, що у всіх вони різні.

-
- ◎ **Зберіть** якомога більше варіантів та найпроблематичніших прикладів (наприклад, місце, де сталася подія). Скажімо, на війні.
 - місця: зруйновані будівлі, сліди осколків або снарядів на будівлях і вулицях; кладовища та місця поховання;
 - люди: солдати, поліція чи територіальна оборона; чоловіки у формі або зі зброєю; постраждали;
 - ситуації: розлука (викликає страх смерті); перебування на самоті; сімейні зібрання, обіди; час доби або день тижня; церковна або релігійна служба;
 - звуки: постріли, мінометний вогонь; крики; різкі гучні звуки; сирени, попередження про повітряну тривогу; автомобілі;
 - запахи: горіння; трупи.
-

Чи є інші речі, такі як люди, місця чи особливий час доби, які виводять вас із рівноваги і ВІД ЯКИХ ВИ ХОЧЕТЕ ТРИМАТИСЯ ЯКОМОГА ДАЛІ? А може, щось, що ви боїтеся робити через війну?



Деякі діти можуть навести приклади небезпечних місць, яких вони уникають, наприклад пошкоджених будівель. Обов'язково вкажіть відмінності між корисним уникненням небезпечних місць (коли вони все ще несуть загрозу) і некорисним уникненням місць, які більше не є небезпечними (але через уникнення яких дитина підкріплює свій страх).

Існує багато різних страхів, які дитина може досвідчувати після війни. Один із них — це страх перед нагадуваннями, про які ми щойно писали, але у дітей також може виникнути страх, що їхні близькі загинуть, особливо якщо ці близькі постраждали під час війни. Так у дітей може розвинутися сепараційна тривога, за якої вони відмовляються бути далеко від близьких або можуть хвилюватися за них, коли перебувають у школі. Принципи, які діти вивчають на цій сесії, можна використовувати, щоб зменшити страх перед нагадуваннями та протистояти іншим страхам, таким як сепараційна тривога. Як керівник групи, ви будете мотивувати дитину працювати, щоб зменшити страхи, які певним способом обмежують її життя. Для однієї дитини це може бути страх розлуки, для іншої — страх перед нагадуванням, яке змушує її триматися якнайдалі від звичних ігрових активностей.

Правильне уникання

Іноді дійсно доцільно триматися далі від місць — або речей чи людей — тому що це небезпечно. Можливо, у школі для вас є якісь програми безпеки — наприклад, «Як поводитися з міною»? Як гадаєте, коли слід триматися осторонь чогось?

🕒 Зберіть ідеї...

Тож якщо хочете кудись піти чи щось зробити, пам'ятайте про програми безпеки та подумайте:

1. Чи безпечно це?
2. Чи ходять сюди дорослі?
3. Чи прийшли б сюди ваші старші брат чи сестра, або друзі?

Якщо відповідь на будь-яке з цих питань НІ — НЕ ЙДІТЬ.

Пам'ятайте: НІ — НЕ ЙТИ!



Створення персонального списку з нагадуваннями, яких дитина уникає. Цей список використаєте пізніше.

Добре. Тепер я хочу, щоб кожен з вас склав свій власний список, подібно до того, як ми писали на фліпчарті. Це має бути перелік речей, ЯКИХ ВИ УНИКАЄТЕ, тому що вони нагадують вам про погану подію та лякають. Вибирайте речі, які насправді не несуть прямої небезпеки, але ви тримаєтеся від них якнайдалі або перестали їх робити, тому що вони викликають неприємні спогади і лякають/виводять вас із рівноваги.

🕒 Роздайте папір та олівці й пройдіться між дітьми, щоб перевірити, чи записують вони приклади...



Допомогти дітям побачити, що страхи є поширеним явищем і що є способи подолати їх. Більшість дітей, ймовірно, вже знають, що один зі способів подолати страх та уникнення — це «зустрітися віч-на-віч» з предметом чи ситуацією, які цей страх вселяють.

Чудово. Тепер у кожного з вас є власний список речей, від яких ВИ тримаєтеся якомога далі, тому що вони викликають неприємні спогади і страх. Згодом ми покажемо вам кілька способів, як боротися зі страхом перед нагадуваннями.

Але спочатку поговоримо про речі, яких люди іноді бояться, — речі, які НЕ СТОСУЮТЬСЯ ВІЙНИ. Коли ми чогось боїмося, то відчуваємо страх всередині, наше тіло нервує і тремтить, тому зазвичай ми намагаємося триматися осторонь того, чого боїмося. Цей процес називається униканням. Люди, які бояться, наприклад, павуків, собак чи висоти, намагаються їх уникати. Комусь із вас це знайомо? Або знаєте когось (не з групи), в кого є такі страхи?

🕒 Зберіть приклади страхів, не пов'язаних безпосередньо з війною.

Отже, якщо ви уникаєте речей, які вас лякають або змушують нервувати, то на короткий період почуваєтеся краще. Але що станеться наступного разу, коли ви натрапите на щось, що вас лякає? Правильно. Ви знову відчуєте страх. Тож навіть хоча уникання дає спокій у короткостроковій перспективі, у довгостроковій воно не допомагає.

Тепер я хочу розповісти вам історію про дівчину, яка боялася висоти, будь-яких високих місць — навіть безпечних. Назвемо її Ірина.

Історія Ірини

...Коли їй потрібно було підійнятися на висоту, як-от на дах будинку, скелю, дерево чи навіть на драбину, страх одразу сковував її. Тому вона уникала висоти. Так Ірина почувалася краще, але водночас не могла робити деякі речі, які їй хотілося: лазити по деревах чи навіть відвідувати свого друга, який жив у високому багатоквартирному будинку. Зрештою вона вирішила побороти страх висоти. Як гадаєте, що вона зробила?

-
- 🕒 **Зберіть** кілька ідей та спробуйте підштовхнути групу до варіанта, де Ірина свідомо ставить себе у ситуацію, яка її лякає. Незалежно від того, чи виникне у них відразу ідея напрояму протистояти страхові, продовжуйте покроково розбирати історію Ірини.
-

Молодці. Гарно мислите.



Представляємо ідею протистояння страхам за допомогою невеликих кроків. Першим кроком завжди має бути щось не надто складне. На кожному етапі дитині потрібно зупинитися та почекати, поки її тривога не зменшиться. Важливо не робити занадто великих стрибків від одного кроку до іншого. В історії нижче згадана кожна з цих особливостей.

Ірина зрозуміла, що їй потрібно пройти кілька кроків, перш ніж вона зможе підійнятися на висоту. Вона знала, що їй потрібно звикнути й не поспішати, робити маленькі кроки. Для початку вона змусила себе підійнятися нижніми сходами у своєму будинку і постояти там, поки страх не мине. Цей етап не був складним. Потім вона зрозуміла, що є й інші речі, які ускладнюють ситуацію, наприклад, коли вона дивиться на землю з вікна. Отже, їй довелося додати і це до свого плану. Вона змусила себе постояти біля вікна, і, хоча спочатку їй було страшно, врешті цей страх минув. Вона зробила ще кілька кроків, поки зрештою не змогла підійнятися на останній поверх свого будинку й подивитися у вікно без страху. Пізніше Ірина спробувала повторити ці кроки у багатоквартирному будинку свого друга, і наступного разу їй не довелося пропускати вечірku! Вона була дуже задоволена собою!

Отже, один із трюків для боротьби зі страхами, як це зробила Ірина, — скласти план і побудувати «сходинок страху».

-
- 🕒 **Намалюйте** сходинок на фліпчарті, так, щоб усі могли бачити. Використовуючи приклад Ірини, наведений нижче, вкажіть позиції на кожній сходинці у міру їхнього виникнення.
-

Мета Ірини полягала в тому, щоб мати можливість підійнятися на висоту — наприклад, на останній поверх свого будинку; отже, ця ціль була на вершині її «сходинок страху». Найлегшою ціллю було підійнятися першими сходами. Вона склала список усього, що їй доведеться зробити, щоб потрапити на останній поверх. Далі вона розподілила цілі від найлегшої до найважчої — своєї кінцевої мети — і в такий спосіб отримала свої власні «сходинок страху»!

ІНСТРУМЕНТ: Сходинки страху



Тут ми використовуємо приклад, взятий з історії Михайлика, щоб показати, як побудувати «сходинки страху».

Тепер разом наведемо ще один приклад із історії Михайлика, і цього разу напишемо кроки на сходинках. Михайлик відмовлявся ходити до школи, тому що був надто засмучений, щоб повертатися на ту вулицю, де став свідком розстрілу людей, — хоча він знав, що солдатів там більше немає і вулиця безпечна. Тому його мета — пройти вулицею, якої він уникає. На верхній сходинці пишемо — піти на вулицю, де він став свідком стрілянини.

🕒 **Запишіть** до кожної сходинки відповідний крок. Використовуйте пропозиції від дітей.



Іноді буває надто важко фізично підійти до чогось. У такому разі завдання можна розбити на ще менші кроки: наприклад, спочатку подивитися на об'єкт, поки відчуття страху не зникне. Ви також можете використовувати зображення об'єкта або навіть попросити дитину зобразити об'єкт у своїй уяві. Якщо дитина уникає щось робити в реальності, можна почати з уяви. Як і в історії Ірини, речей, які викликають реакцію страху у дитини, може бути декілька: наприклад, візуальна схожість (розмір, колір, уніформа), слухові тригери (сирени, чоловічі голоси, мова). Вам потрібно буде додавати їх поступово до ієрархії страху.

Тепер спробуємо розподілити те, що Михайлик повинен зробити, на маленькі кроки. Як ви думаєте, що варто помістити на нижню сходинку? Щось не надто складне. Як щодо того, щоб постояти біля вхідних дверей і подумати про те, щоб піти до школи?

🕒 **Визначте** інші кроки на сходинках, розташувавши їх від найпростішого до найскладнішого. За потреби скористайтеся стратегіями, згаданими у примітці вище. Ці кроки можуть включати такі:

- Перебувати в дальній частині своєї вулиці, не дивитися у бік місця події
 - Дивитися у бік місця, якого він найбільше боїться
 - Зробити перший фактичний крок до місця
 - Зменшити відстань до 50 метрів
 - Зменшити відстань до 10 метрів
 - Встати саме там, де сталася погана подія
-

Добре. Тепер ви склали кроки для «сходенок страху» Михайлика. Подумайте про свій термометр відчуттів, щоб переконатися, що кроки розташовані в правильному порядку. Може, потрібно додати ще декілька, щоб трохи полегшити йому завдання?

Тепер ви готові зробити свої власні «сходинки», які допоможуть вам побороти один із ваших страхів і те, чого ви уникаєте. Виберіть щось зі списку, який ви склали раніше. Щось не надто складне. І пам'ятайте: це має бути щось безпечне, але від чого ви тримаєтеся якомога далі, тому що боїтеся. До сьогодні ви уникали цієї речі, але тепер готові глянути страху у вічі.

-
- 🕒 **Роздайте** папір та олівці, щоб діти намалювали свої «сходишки страху».
-

Намалюйте власні «сходишки страху». Поставте свою основну ціль на верхню сходинку. Тепер подумайте про всі кроки, які вам треба зробити, щоб досягти цієї сходинки. Використовуйте термометр відчуттів, щоб допомогти собі розставити кроки у правильному порядку. Можете перемішувати їх, доки не будете певні в послідовності. Завжди можна змінити порядок пізніше, якщо знадобиться, або навіть додати додаткові кроки. Чи є питання, як це зробити?

- 🕒 **Підходьте** до кожної дитини, щоб пересвідчитися, що вони дають собі раду зі складанням сходинок. Переконайтеся, що вписані ними кроки є посильними.
 - 🕒 **Виділіть** достатньо часу (до 10 хвилин) і, якщо потрібно, допоможіть дітям завершити завдання.
-



Підготовка до практики в реальному житті. Дітям потрібен набір простих вказівок, які допоможуть їм пройти «сходишки страху» в житті. Вони можуть попросити помочі в дорослих, які вже пройшли сесії для батьків. Діти також можуть виконувати це завдання самостійно, якщо впевнені у своїх силах, або можуть для початку залучити когось із дорослих, готових їм допомогти.

Тепер, коли у вас є спеціальні «сходишки», ви готові подивитися страху у вічі. Пам'ятайте, що спочатку буде трохи страшно, але ви будете робити дуже маленькі кроки своїми сходинками, щоб не злякатися надто сильно. Те, як швидко ви підіймаєтеся, повністю залежить від вас, але не забувайте зупинятися на кожній сходинці, щоб почекати, поки ваш страх не зникне. Продовжуйте рухатися лише тоді, коли будете готові. З попередніх сесій у вас є достатньо інструментів, щоб дати собі раду, і ваші батьки або інші дорослі можуть бути поряд з вами на початку, щоб допомогти. Які інструменти ви можете використати, щоб допомогти собі боротися зі страхом?

- 🕒 **Використовуйте** техніки зі скриньки інструментів: для релаксації та дихання, безпечне місце, термометр відчуттів, сильні думки.
-

Правильно — ви можете використовувати техніки релаксації або дихання, щоб заспокоїтися, термометр відчуттів, щоб перевірити, чи зменшується ваш страх. Не обов'язково діставатися останньої позначки, 2 або 3 цілком достатньо. І не забувайте про техніку сильних думок, які допоможуть вам пройти через це завдання.

А зараз пригадаємо фрази, які ви можете сказати собі подумки, коли відчуваєте страх або хвилюєтеся.

- 🕒 **Підсумуйте** твердження, наприклад:
 - Я можу зробити це
 - Насправді це ніяк мені не зашкодить
 - Я знаю, що впораюся
 - Я переможу свій страх
 - Мій страх скоро піде геть
-

Завжди можна сказати собі й інші фрази, які пасуватимуть до конкретної ситуації.



Діти тепер можуть скласти власний план дій для боротьби з униканням. Підсумуйте всі етапи, щоб дати дітям структуру, яку вони можуть адаптувати й до інших ситуацій.

Складаємо все до купи

Тепер ви готові. Отже, як почати боротися зі своїми страхами?

-
- 🕒 **Запишіть/зачитайте/перелічіть** на фліпчарті вказівки, зазначені нижче.
Або
 - 🕒 **Роздайте** дітям підготовлені інструкції, щоб вони собі скопіювали.
-

1. Виберіть ціль.
2. Побудуйте свої «сходишки страху».
3. Підготуйтеся до першого кроку (скажіть собі, що ви впораєтеся, навіть якщо буде страшно).
4. Зробіть перший крок:
 - заспокойте себе, використовуючи техніки релаксації, дихальні вправи, сильні думки;
 - позначте свій страх на термометрі відчуттів;
 - зачекайте і подивіться, як ваш страх зникає сам по собі (якщо вам страшно, згадайте релаксацію, практикуйте дихальні вправи та використовуйте сильні думки);
 - залишайтеся на місці, поки ваш страх не знизиться до позначки 2 або 3.
5. Похваліть та винагородіть себе.
6. Перейдіть до наступного кроку.

Молодці! Ви на шляху до того, щоб подолати посттравматичний стрес і повернути у своє життя веселі та звичні речі, які вам хочеться робити.

Завершення сесії та домашнє завдання



Закінчуйте групову сесію так само як і попередні.

Ось і закінчується наша четверта сесія, а наступна буде останньою. Ще раз дякую, що ви тут. Ви всі чудово впоралися. Сьогодні ви додали ще один інструмент до своєї скриньки, навчившись будувати й використовувати «сходишки страху». Наступного разу спробуйте попрактикувати цей інструмент і не бійтеся попросити про допомогу в дорослих, якщо буде така потреба. А також не забувайте про інші інструменти, які ви вже знаєте: вони допоможуть вам пройти складні кроки та дістатися до останньої сходишки. Ви можете практикувати будь-який інструмент із вивчених нами у будь-який час.

-
- 🕒 **Виберіть** будь-який варіант для традиційного завершення сесії: обіцянку зробити щось хороше, пісню, рукостискання тощо.
-

СЕСІЯ 5: УНИКАННЯ: СПОГАДИ

У попередньому розділі ми зазначили, що в короткостроковій перспективі поведінкове уникання часто є корисним; але в довгостроковій перспективі зазвичай необхідна навмисна і помірна експозиція до травматичних нагадувань і тригерів. Так само в першому розділі діти вивчали способи відволікання від травматичних спогадів або тривожних думок. Цей вид відволікання є формою когнітивного уникнення і може бути корисним у короткостроковій перспективі як засіб для відновлення відчуття контролю. Однак у довгостроковій перспективі, як і в роботі з поведінковою експозицією, дітям зазвичай необхідно навмисно викликати у своїх думках травматичні спогади. Фактично, значної когнітивної експозиції було досягнуто і на всіх попередніх сесіях, коли діти говорили про пережите та розкривали спогади про страшні події.

Цей розділ містить поради та вправи, які спрямовані на те, щоб діти навмисно пригадували свої травматичні переживання і, замість того, щоб змінювати чи відволікатися від них, мали можливість знову пережити ці спогади у структурований та контрольований спосіб. Такі вправи є потужним засобом боротьби з посттравматичним стресом, оскільки вони сприяють емоційній обробці та інтеграції травматичних спогадів.

Залежно від віку, рівня зрілості та навчального досвіду дітей, написання часто є найефективнішим засобом обробки спогадів. Для дітей старшого віку, а також для молодших дітей малювання так само є дуже корисним. Якщо є можливість, діти можуть записувати свій досвід на аудіо, а потім відтворювати його. Нарешті, як для дітей, так і для дорослих, ефективно розмовляти про подію з дорослим, якому вони довіряють і який вміє добре слухати. Вибирайте той метод, який вважаєте за найкраще.

- Малювання*
- Нотатки або аудіозаписи*
- Розмова*

Необхідні матеріали:

- ✓ М'який м'яч
- ✓ Робочий зошит/буклет
- ✓ Папір
- ✓ Олівці/фломастери

Привіт усім. З поверненням. Сьогодні в нас остання сесія. Ви так багато зробили за час наших зустрічей! Розпочнемо сьогоднішнє заняття з розмови про те, як у вас справи з практикуванням інструментів з попередніх сесій. Хтось пробував «сходинки страху»? Добре, молодці / Нічого страшного, якщо ви ще не випробували цю техніку вдома — ви знаєте, що робити, якщо вона знадобиться вам пізніше. Хтось пробував ще якісь інструменти?

🕒 **Вислухайте** дітей та перевірте виконання домашнього завдання.

Останнє, що ми зробимо, — це навчимося навмисно думати про травматичні спогади. Мета та сама: подолати посттравматичний стрес, щоб ви могли більше часу приділяти хорошим речам та спогадам про них. Так само як з нагадуваннями, боротьба зі спогадами теж може бути нелегкою. Але ви вже показали, наскільки ви всі сміливі, й маєте скриньку з інструментами і трюками, які допоможуть вам контролювати і перемагати ваш страх.



Уникання думок про те, що сталося. Нормалізація та вивчення обмежень на «викидання» спогадів з голови.

Коли ми розмовляли про погані спогади в нашу першу зустріч, ми говорили про те, що намагаємося «виштовхнути» ці спогади з пам'яті, бо вони засмучують нас. Подібно до того, як ми уникаємо місць, які нагадують нам про травматичні події. Хоча «виштовхування» спогадів змушує нас ненадовго почуватися краще, зрештою вони все одно повертаються. Хтось із групи має такий досвід?

-
- 🕒 **Попросіть** дітей навести приклади та заохочуйте до дискусії, використовуючи запитання, подібні до наведених нижче.
 - 🕒 **Дозвольте** дітям уникати подробиць про їхні спогади. Наразі це нормально, а ще допоможе їм відчути контроль і спонукатиме до думання.
-

Наскільки успішно ви «виштовхуєте» свої спогади?
Чи завжди це працює? Що отримуєте в результаті?



Зменшення сили спогадів. Усвідомити, що «виштовхування» спогадів зазвичай у кінцевому підсумку не працює, і запропонувати альтернативний спосіб боротьби з ними. Вивести спогади під відкрите небо. Тут дозвольте дітям за бажання уникати думок і нагадувань: деяке когнітивне уникнення неминуче, і може стати успішною та адаптивною короткостроковою стратегією; а також допомагає дітям відчувати контроль над своїми думками та емоціями. Підсумуйте, сказавши щось на кшталт:

Схоже, ми всі іноді уникаємо неприємних думок та нагадувань, і це нормально. Насправді така стратегія працює на короткий час. Пам'ятаєте, як на першій сесії ми навіть практикували способи, які допомагають уникнути нагадувань: наприклад, слухати музику чи займатися улюбленими активностями? Можете використовувати ці способи, коли захочете, якщо вони помічні.

Однак дуже важко позбутися спогадів назавжди — рано чи пізно вони повертаються. Тому найкраще, що можна зробити, — це зіткнутися з ними віч-на-віч, коли ви будете готові. І найефективніший спосіб це зробити — навмисно викликати спогади, коли цього хочете ви, а не коли вони самі вриваються у ваші думки. Найбільше травматичні спогади ненавидять бути «на виду» тривалий час. Ми знаємо, що коли ви навмисно згадуєте і виштовхуєте спогади на світло денне, вони втрачають свою силу і стають звичайними. Далі ми покажемо вам кілька способів, як можна це зробити. Пам'ятайте, що зараз ви керуєте своїми спогадами, а не вони вами.



Техніки обробки спогадів — різні підходи для різних груп. Залежно від віку, рівня зрілості та навчального досвіду дітей, написання часто є найефективнішим засобом обробки спогадів. Для дітей старшого віку, а також для молодших дітей малювання так само є дуже корисним. Якщо є можливість, діти можуть записувати свій досвід на аудіо, а потім відтворити його. Нарешті, як для дітей, так і для дорослих, ефективно розмовляти про подію з дорослим, якому вони довіряють і який вміє добре слухати. Виберіть один або кілька методів з нижчеперелічених.

Кожен учасник групи отримує папір та олівці. Попросіть дітей намалювати якийсь аспект їхнього травматичного спогаду. Нагадайте їм, як вони малювали свої погані сни під час першої сесії: тут мета полягає в тому, щоб намалювати щось з інтрузивних картинок або спогадів, які у них виникають протягом дня. Це має бути щось, про що їм досить важко думати, але що вони готові обговорювати з групою.

Суть у тому, щоб навчити дітей пригадувати свої спогади, замість інтенсивної експозиції. Нехай група розділиться, щоб у кожного був час повністю поринути у малювання. Мета полягає не в тому, щоб створити витвір мистецтва, а в тому, щоб діти проявили себе. Вміст або кольори малюнка не слід інтерпретувати як такі, що мають прихований або символічний зміст.

Перший спосіб «виштовхнути» спогади назовні — це намалювати їх, як ми робили раніше з поганими снами. Після того як ми ці спогади намалюємо, охочі можуть розповісти про свої малюнки решті групи. Виберіть спогад, який засмучує вас і виникає в голові зненацька, коли ви цього не хочете. Не обов'язково це має бути найстрашніший спогад — просто такий, який ви б хотіли побороти. Не хвилюйтеся, якщо малюнок виходить не дуже гарний — ідея полягає в тому, щоб «витягнути» спогад назовні. Тепер знайдіть собі місце для малювання. І згадайте — що потрібно зробити, якщо малюнок чи розповідь про спогад почне засмучувати вас?

⦿ **Нагадайте** про коупінг-стратегії, як-от безпечне місце, спокійне дихання тощо.

Правильно — ви можете скористатися своїм безпечним місцем або одним з інших інструментів зі скриньки.

-
- ⦿ **Роздайте** папір та олівці й пройдіться між дітьми.
 - ⦿ **Хваліть** та коментуйте деякі малюнки.
 - ⦿ **Дайте** час дітям повністю зосередитися на своїх малюнках.
-

Гаразд. Тепер стоп. Нічого страшного, якщо не встигли завершити свій малюнок. Повернімося до нашого кола, розгляньмо всі малюнки й, може, хтось захоче розповісти більше про свій спогад.

Хто готовий почати?



Переказ: описуючи свій малюнок, діти вчать переказувати свою історію. Травматичні спогади зазвичай зберігаються фрагментарно, перемішано, що ускладнює їхню обробку. Керівники груп заохочують дітей упорядковувати те, що вони пам'ятають, і детально описувати події та

відчуття. Усі діти мають показати свій малюнок і пояснити групі, що вони намалювали. Деякі діти можуть розповісти більше, якщо хочуть. Також усі повинні поділитися своїми відчуттями під час створення малюнка.

Що ви намалювали?

Можете розповісти трохи про свій малюнок?

-
- 🕒 **Допоможіть** дітям розповісти про подію, якщо потрібно:
 - Покроково* — що відбувалося до події, що сталося під час події та що було після;
 - Детально* — що бачила дитина, чула, відчувала і думала...
 - 👍 **Похваліть** і скажіть, що це дійсно складне завдання.
 - 👍 **Заохочуйте** кожну дитину розповідати свою історію та даруйте взаємну підтримку.
-

Що ви відчували, коли малювали?

Що відчуваєте зараз, коли говорите про це? А що каже вам термометр відчуттів?

Що потрібно зробити, якщо ви починаєте засмучуватися, коли малюєте чи розповідаєте про спогад?

-
- 🕒 **Виділіть** достатньо часу на вправу або дайте час на релаксацію після завдання, щоб знизити рівень страху.
-

Як гадаєте, після цієї вправи спогад повертатиметься до вас?

Зможете наступного разу намалювати якийсь складніший спогад?

Ви всі добре впоралися. Може бути неприємно говорити про те, що насправді не хочеться згадувати. Але так само як страх минає, коли ви даєте відсіч нагадуванням, так і рівень смутку знижується, коли ви опрацьовуєте спогад. А малювання та проговорювання спогадів — це спосіб протистояти їм. Ви вже пересвідчилися, що можна навмисно пригадувати погані спогади в деталях і не переживати при цьому значного емоційного перевантаження. Так, це нелегко, але ви розкрили деякі свої неприємні спогади і показали, що можете їх контролювати. Ви всі молодці.

Якщо залишиться час...

- 🕒 **Попросіть** дітей намалювати щось практичне, наприклад, самих себе з новими друзями або те, як вони хочуть, щоб їхній будинок відбудували після руйнування.
-

На завершення пропоную намалювати щось гарне. Якщо ваш будинок був зруйнований під час війни, після відбудови він може мати той вигляд, який ви захочете. Спробуйте його намалювати. Або себе з друзями. Якщо малюватимете вдома, спробуйте трюк з постукуванням з попередньої сесії: дивитися на малюнок і постукувати по колінах, щоби глянути, чи будуть зміни. Так приємне відчуття може поширитися на все ваше тіло.

ІНСТРУМЕНТ: Нотатки або аудіозаписи



Як і у випадку з малюванням, написання є засобом безпосередньої імагінативної експозиції і може бути використане як основа для розмови про події. В умовах групи кожній дитині буде недостатньо часу для написання окре-

мого твору, тому метою тут є лише дати поради щодо написання, які можна буде використати пізніше. Ми вважаємо, що написання як метод найкраще підходить для підлітків. Дітям слід дати рекомендації щодо написання — розмістіть ці вказівки на фліпчарті. Це має бути послідовна розповідь, слід писати про свої найпотаємніші думки та найглибші відчуття, щоб отримати оптимальний ефект (див. дослідження Пеннебейкера, наприклад, Пеннебейкер, 1997).

Відвідайте також вебсайт www.childrenandwar.org, де знайдете посібник із вказівками до написання, розроблений для підлітків.

Так само як і малювання, написання історії про те, що сталося, є дійсно хорошим способом «витягнути» спогади назовні. Написання історії буде вашим домашнім завданням, тож зараз розберемося, як саме потрібно писати.

Не так, як це було в школі; такі речі, як орфографія та почерк, не мають значення. Суть у тому, щоб розкрити всі деталі події, яка з вами сталася, у вигляді історії — з початком, серединою та кінцем. І описати, про що ви тоді думали і як це вплинуло на вас — ваші найглибші думки та відчуття.



Існує кілька способів адаптації цієї вправи до місцевих умов. Кожній дитині можна дати невеликий зошит, підписаний її чи його іменем.

-
- 🕒 **Напишіть/покажіть** на фліпчарті зазначені нижче вказівки щодо написання історії І/АБО
 - 🕒 **Роздайте** окремі буклети або листівки з інструкціями.
-

Ось кілька ідей, які допоможуть упорядкувати вашу історію та описати якомога більше деталей:

- Що було до травматичної події
- Як я вперше зрозумів(-ла), що щось не так
- Що сталося далі
- Що я зробив(-ла)
- Що зробило мені боляче
- Як я зрозумів(-ла), що все скінчилося
- Що я зробив(-ла) потім
- Що зробили інші
- Найгірший момент
- Що я дізнався(-лася) з того, що сталося

Писати історію ви можете у зручний для себе час. Намагайтеся зберігати блокнот там, де він не загубиться або де його ніхто не візьме. Пізніше, коли відчуєте себе розслабленими, перечитайте історію ще раз. Можливо, вам захочеться дописати туди подробиці, які щойно спали на думку. Можете також переписати історію під першою особою (якщо зараз вона написана від третьої). Використовуйте «Я» і пишіть так, ніби це відбувається з вами просто зараз. Спробуйте зачитати написане на диктофон і прослухати пізніше. Так вам буде легше помітити речі, які потрібно відкоригувати чи змінити.

Подумайте, чи хочете поділитися своїми записами з кимось, чи волієте тримати їх біля себе. Може, згодом покажете їх мамі/татові, вчителю чи іншому дорослому, якому довіряєте? Ці нотатки можна також використовувати, щоб розповісти про те, що сталося з вами, — так само як ми це зробили з малюнками.

Не забувайте — ви пишете цю історію, щоб вивести свої спогади назовні. Так вони почнуть втрачати свою владу над вами. Не обов'язково закінчувати історію відразу. Це може бути свого роду щоденник, щоб допомогти вам розібратися у своїх думках і відчуттях.

Пам'ятайте, що це ваша історія. Це ваш текст, і тільки ви вирішуйте, як його використовувати і з ким ним ділитися.

ІНСТРУМЕНТ: Розмова



Іноді діти готові розмовляти одне з одним, своїми батьками чи кимось іншим. Але зазвичай вони уникають розмов, тому що бояться відчутти смуток самі або засмутити іншу людину. Так діти та батьки потрапляють у замкнене коло «мовчанки». Важливо, щоб вони розуміли, що такий вид уникання підтримує посттравматичний стрес. Діти вже достатньо поговорили про свою травму в групах. Це можна використати, щоб почати з ними обговорення вдома, заохочувати їх говорити та висловлювати свої емоції.

Окрім малювання та письмових нотаток, проста розмова також може допомогти вивести погані спогади назовні — туди, де вони не зможуть зашкодити вам. Протягом останніх кількох тижнів ми всі ділилися складним досвідом, який отримали під час війни. Що ви відчували під час цих розмов?

-
- 🕒 **Заохочуйте** обговорення переваг і недоліків розмови. Постарайтеся схилити їх до думки, що говорити — це добре.
 - 🕒 **Складіть** перелік переваг і недоліків на фліпчарті. Список може включати:
-

Недоліки:

- це може мене засмутити;
- люди можуть сміятися;
- інша людина може засмутитися через почуте;
- важко підібрати слова;
- важко описати емоції;
- мама чи тато можуть засмутитися, якщо дізнаються, що мені погано;
- відчуття розгубленості;
- нема з ким поговорити;
- боюся втратити контроль, якщо випущу ці думки і слова назовні.

Переваги:

- почуватимуся краще, стане легше;
- допоможе мені розібратися у тому, що сталося;
- дізнаюся, чи ще хтось відчувається так само;
- виговорю все, що на душі;

- хтось може допомогти, якщо я поділюся переживаннями;
- мені зможуть порадити, як діяти в моїй ситуації;
- я зможу допомогти іншим людям;
- мама і тато не будуть хвилюватися, якщо знатимуть причину мого смутку;
- друзі можуть допомогти, якщо поділитися з ними наболілим;
- одна голова добре, а дві — краще.

Отже, ми всі розмовляли протягом останніх кількох тижнів, і, хоча часом це було важко, зрештою стало нам у поміч, адже ми стільки всього навчилися. Так само як малювання та написання, розмова допомагає вивести спогади назовні. І так само як з малюванням і писанням, ми можемо перетворити розмови про наболіле на хороший спосіб подолати травматичний стрес. Тож вашим останнім домашнім завданням буде ось що.

-
- 🕒 **Напишіть/покажіть на фліпчарті.**
 - 🗣️ **Обговоріть/Скеруйте групу у правильному напрямку.**
-

1. Виберіть когось, кому довіряєте. Якщо не можете придумати з ким поговорити вдома, поговоріть з учителем у школі або іншою людиною, якій довіряєте. Це може бути інший родич, а може, спецучитель у школі. Якщо у вас є психотерапевт-консультант, медсестра чи інша людина, якій ви довіряєте, можете звернутися до них.
2. Вирішіть, коли говорити. Намагайтеся вибрати час, коли дорослий знаходиться поруч і не дуже зайнятий. Не потрібно розмовляти, якщо не хочете, — не примушуйте себе. А також намагайтеся не починати розмову перед самим сном. Дайте зрозуміти дорослому, що ви хочете з ним поговорити. Можливо, виділіть спеціальний окремий час для спілкування з батьками.
3. Подумайте, що сказати. Іноді ми не знаємо, що хочемо сказати, поки не почнемо говорити, і це нормально. Вам не потрібно розповідати все відразу — йдіть у своєму темпі та розповідайте стільки, скільки хочете.



Погляд у майбутнє: завершуйте сесію на більш позитивній ноті, щоб допомогти збалансувати відчуття безнадійності та безпорадності, які часто можуть виникнути внаслідок війни. Для дітей старшого віку особливо важливо виділити достатньо часу для цього кінцевого обговорення.

З підлітками подібні дискусії часто торкаються екзистенційних аспектів війни та життя, з темами провини та справедливості. Діти молодшого віку потребують більш ігрового підходу. Можете запропонувати їм пофантазувати про те, чого б вони хотіли у майбутньому. У поміч стануть деякі методики з попередніх сесій, наприклад, створення хепіендів до малюнків чи історій, навіть якщо це на рівні фантастики.

Закриття. Варіант 1: Підлітки

Ось ми й наблизилися до кінця нашої останньої сесії. Протягом кількох тижнів ми багато говорили про речі, які відбувалися в минулому. Тепер приділимо трохи часу роздумам про майбутнє.



Метою останньої дискусії є плекання реалістичного відчуття надії розуміння майбутнього сценарію; а також усвідомлення, що є речі, які підлітки здатні зробити, аби змінити своє становище.

🕒 **Заохочуйте загальну дискусію з відкритими запитаннями.**

Чого ви сподіваєтеся від майбутнього?

Чого ви сподіваєтеся для своїх сімей?

Чого ви сподіваєтеся для своєї країни?

Як, на вашу думку, все виглядатиме через 5 чи 10 років?

Як гадаєте, що ви можете зробити, щоб досягти успіху?

Закриття. Варіант 2: Діти молодшого віку



Мета останньої сесії з дітьми молодшого віку — допомогти їм розважитися та пофантазувати про майбутнє. Можна використовувати техніки з попередніх сесій, наприклад, запропонувати дітям намалювати своє майбутнє.

Ось і добігає кінця наша остання сесія. Ви всі ДУЖЕ наполегливо попрацювали, було приємно з вами спілкуватися. Ми багато говорили про те, що з вами сталося. І навіть якщо ви іноді трохи засмучувалися, ми сподіваємося, що зрештою ці сесії принесли вам користь. Отже, тепер ви знаєте, що розмови є дуже помічними — з дорослими чи навіть одне з одним. І ви також намалювали хороші малюнки... про деякі важкі речі. Але також і про приємні, яких ви очікуєте у майбутньому. Ви всі вивчили та запам'ятали багато корисних ІНСТРУМЕНТІВ, які допоможуть вам у скрутних ситуаціях. Тож завершимо сесію дійсно СИЛЬНОЮ ДУМКОЮ про себе — Я СПРАВДІ МОЛОДЕЦЬ! Тому що ви дійсно чудово впоралися.

На рахунок «три» всі разом закричимо — аби всі чули — Я МОЛОДЕЦЬ, а потім «дамо п'ять» одне одному.

Один...Два...Три... НУ ХІБА Я НЕ МОЛОДЕЦЬ!!!

Частина 3

ТЯЖКА ВТРАТА

[адаптовано з Дирегров, 2008]

ПЕРЕДІСТОРІЯ

Нерідкі випадки, коли діти, які живуть у зоні катастрофи, зазнають втрати близького члена сім'ї або іншої дитини. Цей розділ допоможе вам зрозуміти дітей, які пережили втрату, і як можна їм допомогти. Наприкінці ми також включили короткий опис серії групових сесій, які можна провести, щоб допомогти дітям, які зазнали важкої втрати.

ПРИНЦИПИ

Внаслідок стихійних лих та насильства, діти часто страждають від втрати близьких. Цей розділ містить матеріал, який допоможе дітям у пережитті горя. Насамперед вступ містить інформацію про те, як діти реагують на смерть, з акцентом на їхні реакції на раптову травматичну смерть. Потім представлені ідеї, поради та заходи, які дорослі можуть використовувати, щоб допомогти дітям. Їх можна інтегрувати в групу для батьків або адаптувати для використання у школах. Наприкінці розділу наведені ідеї та активності, які можна проводити з дітьми. Їх можна інтегрувати в останню групу для дітей; або ви можете організувати окрему групу спеціально для дітей, які пережили втрату.

Розділ про горе у дітей представлений окремо від іншого матеріалу в цьому посібнику з двох основних причин. По-перше, дитячий досвід смерті значно різниться під час різних катастрофічних подій. Подекуди у дітей може бути мало безпосереднього досвіду зі смертю, натомість багато досвіду зі знищенням майна та громади. В інших випадках діти пережили смерть одного чи кількох далеких родичів чи друзів. А іноді, під час інших катастроф, діти могли бути свідками смертей. Залежно від характеру та ступеня досвіду смерті у дітей у вашій громаді, можна по-різному використовувати матеріали у цьому посібнику, зокрема для окремих груп дітей. По-друге, вірування про смерть, ритуали та звичаї, які її оточують, також варіюються від спільноти до спільноти, залежно від культури та релігії. Як буде показано нижче, ці звичаї відіграють дуже важливу роль у дитячому горі, тому способи, якими дітям допомагають тужити, будуть відрізнятися залежно від їхнього куль-

турного походження. Нижче ми спробували викласти основні принципи допомоги дітям, але, знову ж таки, лише вам вирішувати, як краще адаптувати їх для використання у вашій громаді.

ЯК У ДІТЕЙ РОЗВИВАЄТЬСЯ РОЗУМІННЯ СМЕРТІ

У віці 8–9 років — наймолодші діти у вашій групі — діти загалом розуміють, що смерть є необоротним завершенням усіх фізичних функцій. Діти цього віку все ще можуть бути досить конкретними у своєму мисленні і схильні зосереджуватись на тілесному аспекті смерті. Вони знають, наприклад, що мертві люди не можуть говорити чи рухатися, що вони не дихають і не їдять, і що їхнє серце перестало битися. Вони можуть розуміти смерть як результат зовнішніх причин (тобто насильство), так і внутрішніх процесів (тобто хвороби), і їхній інтерес може бути зосереджений на фізичних причинах смерті та фізичному процесі розкладання. Хоча ці діти раннього шкільного віку починають розуміти смерть як універсальну і неминучу, їм може бути важко уявити смерть як щось безпосередньо дотичне до них. У деяких дітей цього віку починають розвиватися більш абстрактні поняття про смерть. Вони можуть мати «магічний» компонент, наприклад, у припущенні, що померла людина все ще може бачити або чути живих. Діти цього віку здатні розуміти точку зору інших і можуть виявляти співчуття та співпереживання до друзів, які зазнали втрати. У старших дітей і підлітків формується додаткове розуміння того, що смерть неминуча для кожного і трапляється з ними особисто. Їхня концепція смерті стає більш абстрактною, і вони можуть почати замислюватися, чи існує душа чи дух, і якщо так, що може статися з ними після смерті, а також їх хвилюють фізичні зміни, які відбуваються після смерті. Підлітки можуть розмірковувати про справедливість, сенс та долю, а також про окультні явища (прикмети та забобони).

РЕАКЦІЇ ДІТЕЙ НА ГОРЕ

Немає правильної чи неправильної реакції на смерть. Діти можуть реагувати різними способами. Поширені негайні реакції включають: шок і недовіру, тривожність і протест, апатію та приголомшення, а іноді й продовження звичайної діяльності. У міру того, як скорбота продовжується, діти часто демонструють деякі такі реакції: тривогу, яскраві спогади, проблеми зі сном, смуток і тугу, гнів, відчуття провини, проблеми у школі та скарги на здоров'я. Можуть виникнути й інші реакції. Так, діти можуть проявляти регресивну поведінку, соціальну ізоляцію, зміни особистості, песимізм щодо майбутнього або заклопотаність причиною та сенсом. Ця різноманітність реакцій часто збентежує дорослих, вони не знають, як допомогти. Деякі з цих реакцій більш докладно описані нижче.

Негайні реакції

Шок і недовіра («Це неправда», «Я тобі не вірю») характерні особливо для дітей старшого віку, і батьки часто дивуються, що діти не реагують емоційніше. Однак це не означає, що з дитиною щось не так: такого роду заперечення є необхідним і

корисним механізмом захисту, який запобігає емоційному перевантаженню у дітей. Інші діти можуть реагувати емоційніше, вони не дають себе втішити і можуть плакати кілька днів після смерті. А деякі діти просто продовжують займатися своїми справами, ніби нічого не сталося («Я можу вже йти далі гратися?»); вони наче на автопілоті. Знову ж таки, така реакція може виконувати захисну функцію: дозволяє дітям продовжувати звичні й добре знайомі їм заняття в той час, коли світ здається хаотичним і небезпечним.

Пізнші реакції

Страх і тривожність нерідко зустрічаються у дітей після втрати. Діти, які втратили близького члена сім'ї, часто бояться, що той дорослий, який залишився з ними, також помре («Якщо це трапилося з татом, може статися і з мамою»), а старші діти часто думають про наслідки смерті («Хто подбає про мене, якщо ти помреш?»). Страх, що хтось інший може померти, зазвичай є більш поширеним, ніж страх, що вони самі помруть, хоча у деяких дітей виникає також і страх померти самим. Це може призвести до труднощів розлуки або причепливості навіть у старших дітей, наприклад, до страху спати на самоті або до відмови залишатися вдома наодинці.

Труднощі зі сном також поширені: дитині важко заснути або вона прокидається серед ночі. Такі проблеми імовірні, якщо слово «сон» використовувалося як спосіб описати смерть. Іноді діти відмовляються лягати спати, бо бояться, що не прокинуться.

Смуток і туга проявляються по-різному. Діти можуть часто плакати, бути замкнутими й апатичними. Дехто намагається приховати свій смуток, щоб ще більше не засмучувати батьків. Туга за померлим може проявитися, коли діти стурбовані спогадами про нього, коли вони відчувають присутність померлої людини або коли вони симпатизували померлому за життя. Діти можуть ходити в місця, які вони раніше відвідували з померлим, або займатися тими самими справами, які вони робили разом, і в такий спосіб почуватися ближчими до померлої людини. Іноді діти хочуть подивитися на фотографії померлої людини, просять зачитати листи або розповісти історії про померлого. Це може бути неприємним для дорослих, але для дітей є нормальним способом змиритися із втратою близької людини. Трапляється й таке, що діти відчувають, буцімто бачили померлого або чули його голос, наприклад, вночі. Це цілком нормально і для дорослих, і для дітей, але може лякати, якщо діти до цього не підготовлені.

Злість також часто зустрічається у дітей, які пережили втрату. Частіше проявляється у хлопчиків і може мати форму агресії, неконтрольованих емоційних спалахів чи істерик. Діти можуть сердитися на саму смерть за те, що вона відібрала у них людину; на Бога чи Аллаха за те, що вони допустили це; на дорослих за те, що вони не запобігли смерті (або за те, що дорослі «виключили» дитину зі свого горювання); на себе за те, що вони не запобігли цьому та не зробили більше; на померлого за те, що він покинув їх. Емоції гніву можуть бути пов'язані з відчуттям провини. Вона може виникнути, коли діти відчувають, начебто не зробили достатньо, щоб запобігти смерті, або навіть що вони могли спричинити смерть чи посприяти їй. Провина може впливати з того типу стосунків, які дитина мала з померлою людиною: наприклад, коли дитина шкодує про те, що було сказано або зроблено, коли людина була ще жива. Горе може призвести до проблем у школі, особливо з увагою та концентрацією. Думки та спогади про те, що сталося, можуть заважати шкільній успішності, а діти, які тужать, зазвичай повільніше думають, їм може бракува-

ти енергії чи ініціативності. Можуть бути і скарги на здоров'я, серед яких головні болі, болі в животі, чутливість і дратівливість, болі в різних частинах тіла, а також втома та виснаження.

Види реакцій, що перелічені вище, далекі від вичерпних, але ілюструють, наскільки різноманітними можуть бути реакції дітей на смерть. Відомо чотири основні етапи процесу горя. Перший зазвичай є порівняно короткою фазою шоку, заперечення чи недовіри. Другий — це фаза протесту, коли діти можуть бути схвилюваними і неспокійними, кричати чи шукати померлого. Третя фаза характеризується як фаза відчаю, що супроводжується смутком і тугою, а в деяких випадках гнівом і провинною, як було згадано вище. Четвертий етап — це прийняття і висновок про те, що сталося. Піклувальникам (тим, хто знаходиться поряд з дітьми в цей час) може бути корисно концептуалізувати процес горя як серію етапів саме у такий спосіб. Однак перехід через ці стадії не є гладким; це скоріше рух назад і вперед між етапами, поки мозок опрацьовує горе. Пам'ятайте, що для дітей (і дорослих) немає правильного чи неправильного способу тужити.

Діапазон «нормальних» реакцій на горе дуже широкий, але у деяких дітей процес може ускладнюватися. Тобто реакції горювання може або взагалі не бути, або воно може бути затриманим, тривалим або спотвореним. Усі діти потребують підтримки у скорботі, але особливо потребують допомоги ті діти, які мають складні реакції на горе. Існують докази того, що коли діти не в змозі горювати в час смерті близьких, то вони, швидше за все, зазнаватимуть негативного впливу протягом усього життя усіма можливими способами. Неможливо передбачити, які саме діти будуть проявляти складні реакції на горе, але є деякі типи смерті, які можуть ускладнити процес. На жаль, види смерті, які можуть призвести до складної реакції на горе, дуже поширені в умовах катастроф (як-от стихійні лиха чи війни).

ДОСВІД СМЕРТІ У ДІТЕЙ ПІД ЧАС СТИХІЙНИХ ЛИХ

Будь-яка втрата є тяжкою для дітей. Однак досвід смерті внаслідок стихійних лих, війн чи будь-яких інших катастроф загалом відрізняється від більш «звичайних» смертей тим, що діти переживають його ще важче. Дитячий досвід смерті під час стихійного лиха може мати різні форми, але загалом три основні фактори ускладнюють життя дітей. По-перше, на відміну від «звичайних» смертей, смерть внаслідок стихійного лиха чи війни, швидше за все, буде насильницькою та відбуватиметься на очах у дитини. По-друге, багато людей гине під час катастроф. По-третє, загроза смерті може залишатися об'єктивно високою навіть після того, як дитина вже пережила горе, тому що можуть виникати нові небезпеки, наприклад, повторюватися землетруси. По-четверте, нерідко трапляються випадки, коли тіло не знаходять, тож людина просто залишається зниклою безвісти.

Смерть, яка є раптовою і насильницькою, називають травматичною смертю. Вона є особливо важкою для дітей, тим паче якщо вони стали свідками такої смерті. Тоді багато видів звичайних реакцій на горе, згаданих вище, можуть бути дуже інтенсивними; крім цього, вони часто поєднуються з різними посттравматичними явищами, які були описані раніше. Так, наприклад, діти можуть досвідчувати яскраві інтрузивні картинки або спогади про смерть, або можуть страждати від кошмарів. Діти, які стали свідками травматичної смерті, ще більше схильні до тривожності, знервованості та підвищеної чутливості щодо небезпеки. Якщо

багато людей було вбито або якщо загроза бути вбитим залишається високою через ризик повторної катастрофи, діти, звісно, бояться, що інші люди, зокрема їхні батьки, можуть померти. Вони також досвідчують тривожність або інтенсивні проблеми, пов'язані з розлукою, як було описано вище. Масштаб смертей під час катастроф означає, що дитячі припущення щодо «безпеки у світі» швидко підриваються. У дітей старшого віку через це часто може виникати багато питань, пов'язаних зі справедливістю, долею та сенсом буття.

Важливо пам'ятати, що «звичайні» смерті продовжують відбуватися в період й після катастроф. Бабусі й дідусі, двоюрідні дядьки та тітки можуть померти природним шляхом. Дорослі не повинні ігнорувати ці види смерті, сподіваючись, що діти якось «легше» їх переживуть. Така втрата слугуватиме дітям як нагадування про універсальність смерті, і слід дати можливість дитині тужити саме за цією людиною, попри усе сум'яття, що виникло через стихійне лихо (або війну чи іншу катастрофу).

ДОПОМОГА ДІТЯМ У СКОРБОТІ

Смерть є одним із найважчих переживань для дітей, і дорослим буває складно забезпечити дітям належну допомогу в такій ситуації. У розділах нижче наведено деякі ідеї щодо того, як дорослі можуть допомогти, а також активності, які можна проводити з дітьми у групі чи в школі. Адаптуйте їх у найбільш підходящий спосіб для використання у вашій спільноті. Релігійні ритуали та практики корисні після втрати: нижче ми говоримо про них у загальних рисах, але скористайтеся рекомендаціями у той спосіб, який найбільше підходить для вашої громади.

Наш досвід свідчить, що після травматичних смертей, які зазвичай трапляються під час катастроф, процес горя можуть переривати посттравматичні симптоми. Наприклад, дитина, яка бачила, як вбивають її маму, може бути не здатна згадати хороші моменти, які вони пережили разом, тому що щоразу, коли вона думає про маму, на думку спадають лише тривожні інтрузивні картинки її смерті. Важко допомогти такій дитині тужити, якщо спочатку не опрацювати посттравматичний стрес, якого вона зазнала. Ми рекомендуємо насамперед підходити саме з цього боку. Щоб ефективно допомогти дітям, використовуйте деякі з наведених нижче ідей; а також адаптовуйте та використовуйте вправи з попередніх групових сесій та поєднуйте їх з тими, що зазначені нижче.

ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ТУЖИТИ

Можна багато чого зробити, щоб допомогти дітям, які втратили близьких через катастрофічні події. Дітям потрібен час, щоб опрацювати як емоційний, так і когнітивний аспекти втрати, і робота з дітьми має бути налаштована так, щоб стимулювалися обидва ці аспекти. Дирегров (2008) узагальнює деякі рекомендації для дорослих, які допомагають дітям: вони корисні як для батьків, так і для вчителів.

Відкрите та чесне спілкування:

- давати відповідні до віку дитини пояснення;
- не допускати плутанини;

- не давати абстрактних пояснень;
- не пояснювати смерть як «подорож» або «сон».

Час для когнітивного опрацювання:

- дозволяти запитання та обговорення;
- погоджуватися на короткі розмови;
- переглядати альбоми та фотографії;
- дозволяти дітям відвідувати могилу;
- дозволяти дітям гратися.

Реальність втрати:

- дозволяти дитині брати участь в ритуалах (побачити померлого, прийти на похорон);
- не приховувати власних емоцій;
- зберігати нагадування та пам'ятки про померлих;

Стимулювання емоційного коупінгу:

- працювати над переживаннями дитини не лише вдома, а й у школі чи гуртках;
- уникати розлуки з дитиною без нагальної потреби;
- говорити з дітьми про їхню тривогу через те, що щось може трапитися з їхніми батьками чи ними самими;
- розмовляти з дітьми про можливе відчуття провини.

Деякі з цих рекомендацій більш докладно пояснюємо нижче.

УЧАСТЬ У ПОХОРОНАХ

За можливості дітям слід дозволити брати участь у похоронах чи поминках. Іноді нам здається, що відвідування похоронів буде занадто неприємним для дітей, і ми намагаємося їх захистити від цього. Але дітям, так само як і дорослим, необхідно отримати конкретну основу для свого горя. Похоронна служба є публічним способом зробити смерть реальною. Коли діти беруть участь у поховальній церемонії, вони отримують конкретну основу для свого горя. Тобто бачать тіло і бачать, як його закопують або кремують.

Однак дітей до похорону треба як слід підготувати. Це означає заздалегідь пояснити, що відбудеться під час церемонії, і, якщо буде можливість оглянути тіло, попередньо описати, який воно може мати вигляд. Діти також повинні бути готові до різких реакцій дорослих; можна попередити, але не лякати, про те, що дорослі теж відчуватимуть сум або тривогу. Залежно від видів послуг, які проводяться у вашій громаді, діти можуть брати участь й у самому похороні. Це може означати читання або промовляння молитви, або ж фізичну допомогу при похованні. Може бути й дещо більш особисте, наприклад, торкнутися тіла чи покласти щось на труну. Важливо потім проговорити з дітьми про процес похорону та дати їм можливість поставити запитання.

Часто під час стихійних лих чи інших катастроф звичайні ритуали та церемонії, пов'язані зі смертю, неможливі. Іноді через страх перед катастрофами тіла можуть утилізувати поспіхом з невеликими церемоніями, або ж їх можуть ховати у не призначених для цього місцях; іноді тіло взагалі неможливо відновити для похо-

вання. Такі моменти майже стовідсотково ускладнюють горе для дітей. Тому буде корисно, якщо ви обговорите з іншими керівниками груп або з групою для батьків, які альтернативи можна використати. Наприклад, провести якусь меншу церемонію вдома й за можливості запросити священника.

КОМУНІКАЦІЯ З ДІТЬМИ

Коли ми спілкуємося з дітьми відкрито й чесно, надаємо їм конкретну та відверту інформацію, розгубленість і додумування з боку дитини зводиться до мінімуму. Найкраще уникати метафор або абстрактних понять (наприклад, що померла людина спить): це може лише заплутати дитину.

Батьки можуть неохоче ділитися інформацією з дитиною, адже бояться ще більше її засмутити або думають, що можуть втратити контроль над емоціями на очах у дитини. Подібним способом батьки іноді приховують свої відчуття смутку від дітей, не бажаючи показувати їм своїх сліз і туги. Якщо батьки постійно на емоціях і не в стані спокійно говорити зі своїми дітьми про померлу людину, то краще знайти для дитини довіреного дорослого за межами сім'ї, з яким вона зможе поговорити. Проте, коли це можливо, батьки повинні бути доступними для своїх дітей. Якщо вони мовчать та приховують своє горе, дитина може вирішити, що говорити про померлого неправильно, плакати неправильно і сильні емоції — теж неправильні. Діти також можуть дійти висновку, що батькам байдуже на померлу людину, що вони її забули й саме тому ніколи про неї не говорять.

Дітям потрібно дати час і дозвіл говорити з батьками та іншими дорослими про померлу людину. Це важливо для когнітивного засвоєння, щоб діти розвивали розуміння того, що сталося. Для цього вони ставлять дорослим питання, які різняться залежно від віку. Такі запитання часто дуже проникливі, і дорослим може бути боляче їх чути, а тим паче відповідати на них. Питання можуть бути пов'язані з фізичними чи духовними аспектами смерті або особистими питаннями про померлу людину. Піклувальники повинні бути готові до таких питань, й відповідати правдиво та по суті. Якщо не знаєте відповіді, краще так і сказати. Якщо питання дуже болюче, можна відповісти, що вам потрібно подумати над ним, і ви обов'язково до цієї розмови повернетесь пізніше. Переконайтеся, що виконаєте обіцянку й продовжите розмову з дитиною згодом. Дорослі також повинні бути готові до того, що такі розмови будуть досить короткими. Це може шокувати: ось щойно дитина поставила дуже болюче та проникливе запитання, а вже в наступну секунду повернулася до гри, наче нічого й не сталося. Пам'ятайте, що дітям потрібно більше часу, ніж дорослим, щоб усвідомити те, що сталося: їхнє розуміння розвивається поступово, крок за кроком, і вони можуть «крутитися» навколо слів та ідей. Діти мають коротші «інтервали смутку», ніж дорослі, і менш толерантні до сильних емоцій.

Деякі діти можуть відмовлятися говорити про смерть або померлу людину. Це може бути їхній власний спосіб захистити себе, й не слід примушувати дітей ділитися переживаннями чи підштовхувати їх до розмов. Як і у випадку з порадою, яку ми писали в розділі на тему уникання, мета дорослих — створити таке емоційне середовище, в якому діти зможуть досліджувати свої відчуття, а не підштовхувати їх до розмов про речі, до яких вони не готові. Тут корисно використовувати й інші методи, крім розмови: у дітей так чи інакше повинні бути певні конкретні способи подолати своє горе, і деякі з них ми описали нижче.

КОНКРЕТНІ ВИЯВИ СКОРБОТИ

Конкретні способи виявляти смуток дають можливість зробити нереальне реальним. Цього можна досягти, якщо зберігати спогади про померлу людину присутніми та видимими як частину щоденного оточення дитини. Поступово батьки і дитина можуть прибрати ті речі, які буде неприродно зберігати. Також допомагає, якщо діти тримають біля себе предмети чи пам'ятки, які нагадують їм про часи, проведені разом з померлим. Слід заохочувати дітей переглядати альбоми з фотографіями померлого: дитина може робити це разом з одним із батьків, щоб можна було поговорити та поставити запитання. Деяким дітям подобається зберігати особливі предмети — одяг, коштовності, інструменти, — у своєму спеціальному місці та переглядати їх, коли хочеться згадати померлого. Після деяких катастроф у дітей може лишитися не так багато пам'яток, і дорослим доведеться допомогти дітям дістати, наприклад, фотографії далеких родичів, або знайти потрібні предмети серед руїн чи залишків будівлі. Відвідування могили часто є способом для дітей змиритися зі смертю. Залежно від віку вони можуть приходити на могилу разом із сім'єю, друзями або наодинці. Інші діти можуть виказувати бажання намалювати мертву людину, надгробок чи релігійні об'єкти. Це не обов'язково сигналізує про морбідні занепокоєння у дитини, а радше показує, як вона аналізує втрату і приймає її. Батьки можуть заохочувати таку діяльність у дитини, а іноді скористатися цим моментом, щоб розпочати розмову про те, що сталося.

ЕМОЦІЙНИЙ КУПІНГ

Крім того, щоб розвивати відповідне до віку розуміння того, що сталося, шляхом розмов, малювання, гри або відвідування могили, діти також повинні знайти способи емоційного купінгу. Більшість порад, наведених на попередніх сесіях, можна застосувати і в цьому випадку. Діти повинні відчувати, що вони можуть говорити зі своїми батьками, коли це необхідно, або продовжувати гратися та займатися улюбленими хобі у вільний час. Важливо максимально відновити звичайний розпорядок дня: це дає дітям відчуття захищеності та безпеки в ці дуже важкі часи. Дітям, які відчувають тривогу або страх після втрати, може бути корисно використовувати техніки релаксації, описані у другій груповій сесії.

ВЛАСНІ ПОТРЕБИ БАТЬКІВ

Мабуть, найголовніше, що батьки можуть зробити для своїх дітей після смерті в сім'ї — це попіклуватися про власні потреби. Батьки повинні знати про реакцію, яку вони та їхні діти можуть проявити після того, як хтось помер. Тут можна застосувати деякі поради, наведені в розділі 3 для батьківських груп. Щоб допомогти своїм дітям, батькам слід дати собі час на сум. Тут стане в поміч дотримання установлених періодів жалоби та річниць, наскільки це можливо після катастрофи. Батькам також може бути корисною підтримка від однолітків: слід усвідомлювати, що під час кризи вони не можуть взяти на себе все й одразу, тож цілком нормально попросити допомоги в інших.

ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ДІТЕЙ

Журба за померлим може бути повільним процесом, і велику частину «роботи над горем» діти виконуватимуть в умовах емоційної підтримки вдома. Нижче наведено пропозиції щодо занять, які можуть бути помічними для дітей в період горя: їх можна запропонувати батькам або вчителям як спосіб допомогти дітям, або ж включити в одну із сесій, описаних вище, чи спеціальних груп для дітей, які пережили горе.

Написання листа

Іноді дітям може здатися дивним писати листа померлій людині, але часто така вправа є дуже помічною. Можна запитати у дітей, що б вони хотіли сказати цій близькій людині, якби знали, що бачаться востаннє. А що б сказали зараз, якби могли з нею поговорити? Чи відчуває дитина, що попрощалася з людиною, яка померла? Чи сказала вона все, що хотіла сказати? Попросіть дітей написати це все в листі до померлого. Потім діти можуть за бажання показати лист дорослому, якому довіряють, як основу для розмови про своє горе. Але частіше діти зберігають лист як щось приватне і перечитують його наодинці, коли хочуть подумати про померлу людину чи відчути її присутність.

Розмова з померлим

Діти іноді неохоче зізнаються, що ведуть внутрішні діалоги з людиною, яка померла. Насправді це дуже поширений і корисний спосіб подолати горе. Діти можуть просто розповісти померлому, що зараз відбувається в їхньому житті, або попросити поради. Їм може бути ніяково, але такі методи слід заохочувати, оскільки це можливість для дитини водночас пам'ятати та відпускати померлого. З часом цих розмов ставатиме все менше й менше.

Журнали та щоденники

Так само як написання листів чи письмові завдання у сесіях на уникання, ведення журналу або щоденника може бути ефективним способом подолання всіх реакцій горя. Діти можуть вести особистий щоденник або журнал подій і відчуттів. Іноді це спосіб підтримувати внутрішній діалог, а іноді — можливість структурувати та осмислити неймовірний потік емоцій, які супроводжують втрату. Знову ж таки, щоденники можуть бути використані як основа для розмови, якщо дитина цього хоче; або ж їх можна зберігати як приватний та особливий спосіб пам'ятати про померлого.

Молитва

Молитва та інші релігійні практики можуть бути дуже корисними для дітей. Якщо дитина не має релігійного бекграунду, то період втрати — не найкращий час для введення таких понять. Проте більшість людей, релігійних чи ні, під час смерті втішаються молитвою чи медитацією. Діти так само, залежно від їхнього віку та рівня розвитку, можуть розмовляти з Богом чи Аллахом, аби просити в них попідкуватися про померлого та про близьких, які живі.

Ритуали та пам'ятки

Діти повинні мати конкретні засоби, щоб висловити своє горе. Помічною може стати участь у похороні чи похованні. Пізніше — відвідання могили разом з іншими членами сім'ї, але старші діти зазвичай люблять ходити на могилу самі, щоб пригадати і подумати про померлого наодинці. Часто вони про це замовчують, бо відчувають, що батьки будуть хвилюватися, якщо дізнаються, що вони йдуть самі на кладовище чи місце поховання. А в деяких випадках діти просто хочуть зберегти цей візит як особливий приватний спосіб «побути з» померлою людиною. Деяким дітям буває важко відвідувати могилу: вони бояться сильно засмутитися або відчувають страх перед кладовищем. Слід знайти спосіб, щоб заохотити дитину до таких відвідувань: можливо, запропонувати ходити на могилу разом з родиною чи друзями.

Фотографії є також корисними, щоб пам'ятати померлу людину. Діти можуть переглядати альбоми разом із батьками або самі. Деякі діти зберігають особливі предмети, які належали померлій людині або які нагадують їм про померлого. Як зазначалося вище, після катастроф дітям може знадобитися допомога дорослих у відновленні таких пам'яток.

Робота у групах

У школі чи в групі корисно говорити про смерть і помирання в загальних рисах, а також щоб пропрацювати горе, яке пережили діти. Наприклад, можна розповісти дітям про смерть у відкритий і зрозумілий спосіб. З дітьми молодшого віку це можуть бути дискусії про те, що відбувається з нашим тілом, коли ми помираємо. З дітьми старшого віку є можливість обговорювати в групах духовні, релігійні чи екзистенційні аспекти вмирання. Знову ж таки, там, де абстрактна дискусія є важкою для дітей, робота в класі або групі може зосереджуватися на ритуалах або більш конкретних аспектах смерті, наприклад, розмовах про те, чому ми проводимо похорони і що відбувається на них. Коупінг у дітей можна стимулювати за допомогою мозкового штурму на тему того, як діти можуть допомогти собі чи іншим дітям, які пережили втрату.

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ ГОРЕ

На основі відгуків з місця подій після війни та стихійних лих, Фондація «Діти та війна» розробила посібник на тему горя (Дирегров, Юле, Страуме та Краус, 2011), який можна використовувати для допомоги дітям у групах. Наразі посібник вже пройшов перевірку, і було виявлено, що він допомагає дітям, які страждають через втрати, спричинені травматичними подіями.

Відвідайте вебсторінку www.childrenandwar.org, щоб дізнатися більше.

Частина 4

ГРУПИ ДЛЯ БАТЬКІВ

ВСТУП

Одним із найважливіших факторів, які допомагають дітям впоратися зі стресом після катастрофи, є їхнє середовище вдома. Паралельно із сесіями для дітей, які ви знайдете у попередніх розділах, ця частина посібника містить матеріал для організації групи для батьків, щоб вони могли краще допомагати своїм дітям. Цілями цієї сесії є:

- нормалізувати реакції дітей;
- покращити умови, в яких дитина оговтується від пережитого;
- дати поради батькам щодо стратегій самодопомоги;
- інформувати батьків про техніки, які діти вивчають у своїх групах;
- надати батькам контакти спеціалістів чи шкіл.

Передбачається, що заняття для батьків проводять ті самі фасилітатори, які керують дитячими групами, щоб між батьками та сім'ями був встановлений зв'язок. Бажано, щоб батьківська група проводилася перед початком сесій у дітей, щоб батьки могли почати допомагати дітям відразу після першої сесії. Наведені тут рекомендації слід гнучко використовувати в поєднанні з рекомендаціями для дитячих груп, де детально описані особливості окремих технік. Адаптуйте та використовуйте інформацію з цього розділу так, як найбільше підходить для вашої групи.

НОРМАЛІЗАЦІЯ РЕАКЦІЙ У ДІТЕЙ

Батькам важливо говорити про те, як постраждали їхні діти. У груповому контексті це означає почути, що вони не єдині батьки, чиї діти постраждали. Так вони отримують основу для розуміння реакцій своїх дітей, почнуть встановлювати зв'язки між реакціями дорослих і дітей та зрештою зможуть розробити способи, аби допомогти своїм дітям.

Укажіть мету групи, а потім запитайте батьків, які зміни, реакції чи проблеми виникають у дітей через пережиту катастрофу. Запишіть їх на фліпчарті, щоб усі могли бачити. Заохочуйте батьків ділитися подібним досвідом реакцій зі своїми дітьми. Вони можуть включати:

- схвильованість;

- нервовість, особливо при гучних звуках;
- страхи;
- переживання;
- тривожність;
- страх виходити на вулицю (або заходити всередину приміщень, якщо їхня будівля постраждала через катастрофу);
- замкнутість;
- депресію;
- плаксивість;
- засмучення через дрібниці;
- відмову гратися;
- дратівливість, миттєві сплески гніву;
- істерики;
- неспокій;
- проблеми з концентрацією уваги;
- проблеми зі сном;
- кошмари;
- залучення в ігри на тему катастроф;
- реакції на втрату близьких;
- страх смерті інших членів сім'ї;
- втрату інтересу до хобі чи звичних занять;
- примхливість або швидкі зміни настрою.

Батьки повинні знати, що це поширені реакції. Вони є нормальними в тому сенсі, що більшість дітей так чи інакше досвідчують хоча б деякі з них, і більшість згодом одужують. Кожна дитина реагує по-різному (відповідно до віку, статі, досвіду, темпераменту тощо), і немає правильних чи неправильних реакцій. Батькам іноді корисно також обговорити позитивні зміни, які вони помічають: наприклад, деякі батьки кажуть, що діти стають дорослішими, відповідальнішими, починають більше цінувати життя, проявляти турботу та допомагати іншим.

Батьки також повинні знати, що це зрозумілі реакції з точки зору посттравматичного стресу. Дорослі дуже добре помічають явні зміни в поведінці, але їм набагато складніше довідатися про внутрішні проблеми дітей. У цьому випадку корисно встановити зв'язок між переживаннями дорослих і дітей. Запитайте батьків, чи є у них неприємні спогади, і чи можуть такі самі спогади бути у їхніх дітей. Запитайте безпосередньо, чи розповідали їм діти про свої сумні спогади. Чи помічали вони будь-яку поведінку, яка б свідчила про неприємні спогади у дитини?

Розкажіть про посттравматичні стресові реакції. Діти зазвичай переживають гнітючі інтрузивні спогади після катастрофи. Вони проявляються у формі нічних кошмарів або повторюваних інтрузивних картинок чи думок. Використовуйте власні приклади або попросіть когось поділитися прикладами у групі. Як і в дорослих, природна реакція дітей — намагатися відштовхнути ці думки або уникати нагадувань про подію, які можуть їх спровокувати. Знову ж таки, зверніться до проблем, які батьки досвідчують в реальному житті, та попросіть групу надати приклади уникнення у них самих або у їхніх дітей. Поведінкове та когнітивне уникання може надати тимчасове полегшення, але в довгостроковій перспективі перешкоджає належній обробці травматичних спогадів, тому є ймовірність, що вони

повернуться в майбутньому. Проілюструйте цикл між інтрузивними симптомами та униканням і поясніть, як уникання підтримує інтрузії. Згадайте, що ці симптоми часто супроводжує й підвищена збудливість. Мета навчання батьків щодо посттравматичного стресу полягає в тому, щоб вони отримали «кістяк» для розуміння змін, які спостерігають у своїх дітей, і усвідомили, що такі зміни є природними. Необхідно подбати про те, щоб батьки не ототожнювали посттравматичний стрес з відчуттям, начебто їхніх дітей (або їх самих) маркують хворими, якимись не такими, божевільними і так далі.

Обов'язково зв'яжіть цей посттравматичний «кістяк» з тими проблемами, які батьки перелічили раніше, щоб вони були релевантними. Дайте батькам чітко зрозуміти, як посттравматичний стрес може лежати в основі багатьох труднощів, які вони помітили у дітей. Посттравматичні стресові реакції аж ніяк не є єдиними реакціями у дітей, які пережили катастрофи, але є поширеними та стресогенними, а тому заслуговують на увагу. Розуміння подібних реакцій у дітей є корисним, оскільки підказує, як можна їм допомогти.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ?

Запитайте батьків, якими методами вони допомагали дітям боротися з труднощами. Які з них виявилися ефективними? З якими проблемами впоратися найважче? Які перешкоди стоять перед ними? Це вдалий момент, щоб поговорити про загальні способи допомоги дітям. Висвітлюйте наведені нижче пункти шляхом загального групового обговорення, мозкового штурму і використання фліпчарту, поділу на менші групи або вправ, описаних в кінці.

Говорити і слухати

Під час та після катастроф діти можуть відчувати себе вразливими, наляканими та невпевненими. Сім'ї можуть бути розділені, і нормальне повсякденне життя здається неможливим. Діти розгублені, а також налякані тим, що відбувається навколо них. Вони часто бояться власної реакції, бояться, що збожеволіють або втратять контроль. Вони також стурбовані майбутнім, своєю безпекою, а також безпекою найближчих до них людей.

Деякі батьки думають, що, якщо не розмовляти з дітьми про страшні події, вони забудуть їх. Це помилка. Хоча дітям, як і дорослим, потрібен час на «відключення» від роздумів про подію, це не означає, що вони забудуть про те, що з ними сталося. Розмова з тими, кому вони довіряють, про те, що сталося в минулому, і про свої переживання щодо майбутнього допоможе дітям зрозуміти, що відбувається навколо них, і частково зменшить дистрес.

Діти повинні інтерпретувати те, що відбувається навкруги, відповідно до свого віку та рівня розвитку, щоб почуватися у безпеці. Їм потрібен час, аби розповісти про те, що з ними сталося, і висловити свої емоції, пов'язані з поганими спогадами. Для цього батьки повинні бути готові слухати. Чуйне слухання означає знаходити правильний момент для розмови та давати достатньо часу дітям, щоб говорити та висловлювати складні речі до кінця. Це означає показувати, що ви уважно слухаєте дитину і зацікавлені в тому, що вона говорить. Варто давати підбадьорливі коментарі та запитання, а також демонструвати зацікавлення своєю мовою тіла та тоном

голосу. Це також означає прийняти всі відчуття дитини як природні та нормальні, навіть якщо батькам важко про них чути.

Іноді, коли біль від дитячої розповіді занадто сильний, щоб його витримати, природна реакція дорослих — це уникнути болю та припинити переживання дитини. Тоді вони кажуть щось на кшталт «не треба зараз плакати» або «нам не обов'язково про це говорити». Так дитина отримує меседж, що дорослий не хоче слухати, і що є речі, про які не можна згадувати. Ненавмисно, намагаючись полегшити страждання дітей, ми можемо натомість заохотити їх ще більше закоркувати болючі спогади та гнітючі емоції. Хоча батькам дуже важко слухати дітей, які перебувають у смутку, важливо дати їм змогу повністю висловити свої емоції. Це означає бути поруч з дитиною, коли вона засмучена, надавати їй комфорт і підтримку, а також заохочувати її продовжувати говорити у власному темпі. Важливо не зупинятися, коли дитина засмучена. Будьте з нею та втішайте її, поки вона не розповість свою історію до кінця та не відчує себе трохи краще; а потім багато хвалить за те, що вона відважилася поговорити з вами та розповісти про наболіле.

Іноді проблема має інший характер, і діти не можуть або відмовляються говорити з батьками про те, що їх турбує. Не слід примушувати дітей говорити — натомість батьки можуть всіляко дати дитині зрозуміти, що вони готові вислухати й допомогти, коли вона цього захоче. Діти можуть реагувати на фізичний комфорт і масаж (див. нижче), навіть якщо вони не готові до спілкування. Для інших дітей, окрім слів, помічними можуть бути малювання чи ігри з мамою/татом, щоб допомогти їм передати те, що їх турбує. Тут малюнок використовується як засіб для початку спілкування або як основа для розмови про всяке-різне, і його не слід інтерпретувати як такий, що має якийсь прихований або символічний сенс.

Навіть маленькі діти ставлять питання про катастрофу, які демонструють їхню розгубленість або хвилювання. Вони можуть питати, що сталося з померлим, або де їхні тати чи брати, якщо вони зникли безвісти. Вони також можуть цікавитися, коли все повернеться в норму. У таких випадках буває важко зарадити чимось дітям або відповісти на питання, що складні навіть для дорослих. Важливо бути чесними з дітьми і відповідати так, щоб вони могли зрозуміти. Старші діти можуть бути стурбовані тим, як виникла катастрофа, і важливо, щоб вони могли обговорити ці питання про причини та значення з батьками вдома.

Робота у групах

Щоб дослідити деякі з наведених вище питань, подані активності можна використовувати як вправи для малих груп або застосовувати для обговорення у великих групах.

Цінність розмови

Чому дітям важливо мати когось, з ким вони можуть поговорити? Батькам краще оберігати дітей чи відкрито обговорювати з ними речі? Які є недоліки у спробі створити домашнє середовище, де діти не бояться вільно висловлювати свої болючі емоції?

Переваги розмови можуть включати такі пункти:

- емоції виходять назовні;
- батьки краще розуміють дитину;

- знімає напругу у батьків і дитини;
- покращує самопочуття дитини;
- легше відпускати спогади;
- дитина може почати віддалятися від болючих спогадів;
- об'єктивна оцінка страху;
- діти не закорковують емоції в собі;
- дітям можна допомогти, якщо прислухатися до їхніх проблем;
- дитина може по-іншому глянути на деякі речі;
- дитина зрозуміє, що її відчуття природні і вона не божеволіє.

Переконайтеся, що розумієте різницю між створенням середовища, де діти відчують, що можуть вільно висловлювати емоції за власного бажання і перед тими, кому довіряють; і примушуванням дітей говорити про складні речі.

Цю вправу також можна виконувати з фокусом на самих батьків. Чи допомагають їм розмови? Кому вони довіряють? Що вони відчують після розмови з другом чи партнером? Що робить друг або партнер, щоб надати емоційну підтримку?

Блоки до слухання

Чому важко розмовляти з дітьми? Чому деякі діти замкнуті й не можуть довіритися навіть батькам? Чому деяким батькам важко чути, що говорить їхня дитина?

Діти можуть не захотіти говорити, тому що:

- їм занадто боляче;
- не можуть підібрати слів;
- відчуття та емоції суперечливі;
- відчують провину та розгубленість;
- бояться бути не почутими;
- бояться втратити контроль;
- не відчують потреби говорити;
- розмовляють з іншими (наприклад, підлітки діляться проблемами зі своїми з друзями).

Батьки можуть не захотіти слухати, тому що:

- занадто боляче чути про страждання їхньої дитини;
- бояться, що дитина засмутиться ще більше;
- бояться, що самі засмутяться;
- не знають, що сказати дитині;
- нагадує їм про власні травматичні переживання;
- надто виснажує;
- не мають часу;
- вважають, що такі розмови можуть бути шкідливими для дітей.

Часто під час катастроф батьки та діти переживають той самий травматичний досвід. Й нерідко вони не бажають розмовляти з близькими про свої переживання, оскільки бояться їх засмутити. Це стосується як дітей, так і дорослих. Діти та батьки часто зациклюються на тому, щоб не розмовляти між собою про пережите, вважаючи, що так вони захищають одне одного. Батьки мають право на можливі неприємні реакції та повинні піклуватися про себе, якщо хочуть належно підтримувати і своїх дітей.

Що робити, коли дитина мовчить? Ось деякі пропозиції:

- поважайте її мовчання;
- будьте терплячими, шукайте вдалих моментів;
- щодня виділяйте особливий час для розмов — дитина використає його, коли буде готова;
- не змушуйте дитину говорити більше, ніж вона хоче;
- знайдіть інші способи спілкування, окрім розмови, як-от малювання чи ігри.

Бути хорошим слухачем

Що характеризує хорошого слухача? Батьки можуть розділитися на невеликі групи і подумати про когось, кому вони довіряють свої переживання: що робить цю людину хорошим слухачем?

Вона може:

- бути співчутливою;
- бути чуйною;
- виявляти тепло й турботу;
- ставитися до речей серйозно;
- не применшувати проблем;
- пропонувати поради;
- просто давати вам виговоритися, не казати, що все буде добре.

Чим відрізняється слухання дітей?

- їм потрібно більше часу для самовираження;
- потребують допомоги, щоб підібрати способи чи слова для висловлення думок;
- їм потрібно пояснювати деякі речі;
- часто повертаються з тими самими питаннями чи переживаннями;
- запам'ятовують ідіосинкратичні речі.

Як ми можемо показати, що слухаємо дитину?

- тембр голосу;
- вираз обличчя;
- прийняття відчуттів («це, мабуть, було дуже страшно», «ти розповідаєш мені справді сумні речі»);
- постановка питань;
- встановлення особливого часу для розмов, ігор або простих посиденьок у колі сім'ї.

Розділившись на пари, батьки можуть розіграти рольову гру, розмовляючи зі своєю чи чужою дитиною про важкий досвід. Або це можна зробити утрюх, при цьому третя особа як спостерігач має помічати, що допомагає спілкуванню, а що заважає.

Розпорядок дня та ігри

Після та під час дуже стресових подій нормальне життя може здатися дещо сумбурним та безладним. Щоб розвинути у дітей відчуття безпеки, захищеності та стабільності, важливо якомога більше відновити звичний розпорядок дня. Для цього

можна знову віддати дітей до школи або в гуртки. Або ж відновити сімейні обіди та встановлені процедури перед сном. Коли дитина максимально дотримується рутини, її світ стає більш передбачуваним і зрозумілим.

Дітям також потрібна можливість гратися та займатися улюбленими справами навіть у лихі часи. Гра є частиною нормального розвитку, а під час катастроф може допомогти відволікти та розслабити дитину. Для деяких дітей гра також може бути засобом вираження важких спогадів. Попри весь жах катастрофи, дітям іноді потрібно чути від батьків, що гратися та бути щасливим — нормально. Дітям старшого віку потрібен час для спілкування з однолітками: це також є частиною нормального розвитку підлітка, і таке спілкування слід заохочувати. Іноді старші діти беруть участь у волонтерстві чи громадській роботі. Така діяльність може мати значний вплив, оскільки протидіє відчуттю безпорадності, сприяє активному коупінгу та дозволяє дітям чогось досягти й почати дивитися в майбутнє.

Попросіть групу обговорити, чим би вони хотіли, щоб їхні діти займалися. Наприклад, читанням, малюванням, музикою, спортом, брали участь у молодіжних гуртках, громадських проєктах або проєктах з відбудови. Як батьки можуть заохочувати такі активності? Чи можуть вони об'єднатися, щоб створити відповідні групи для дітей? І чи можуть батьки з одного району домовитися про розподіл обов'язків у групах? Якщо бракує обладнання чи інвентарю, як батьки могли б організувати його отримання або зібрати гроші для закупівлі всього необхідного?

Дотик і фізичний комфорт

Правила і традиції серед культур значно відрізняються за кількістю очікуваного або допустимого фізичного контакту між дорослими та дітьми. Так само люди різняться у мірі того, як вони люблять дарувати або отримувати фізичний комфорт. Дотик і масаж можуть мати сприятливий вплив на дітей, адже зменшують напругу, тривожність та депресію. Після стихійних лих батьки зазвичай дають менше фізичного комфорту своїм дітям. Але якщо його збільшити, це позитивно вплине на самопочуття дітей. Залежно від традицій у вашій країні чи спільноті, обговоріть з групою питання дотиків та масажу й заохочуйте батьків до фізичного комфорту їхніх дітей.

ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ, ЩОБ ДОПОМОГТИ СОБІ?

Щоб батьки могли ефективно піклуватися про своїх дітей, їм важливо піклуватися і про власні емоційні потреби. У наведених вище розділах батьки вже зуміли встановити зв'язок між дитячим і дорослим дистресом та усвідомили, що дорослі та діти можуть реагувати у дещо подібний спосіб. З огляду на це, всі активності й техніки, пропонувані як способи допомогти дітям, будуть корисними і для дорослих. Так само як і діти, батьки потребують когось, з ким можна поговорити й кому можна довіритися; їм також потрібна можливість залучатися у приємні справи, улюблені хобі. Спеціальні інструменти, подані в розділах для дітей, також можна використовувати й для батьків: техніки на зміну картинок, релаксація та поступова експозиція. У цьому ж розділі можна виплекати усвідомлення та визнання того, що батьки повинні піклуватися про власні потреби, якщо вони хочуть допо-

могти своїм дітям. Запитайте у групи про методи коупінгу, якими вони користуються для самодопомоги. Це можуть бути:

- різноманітні способи розслабитися;
- соціальна підтримка, зустрічі з друзями;
- улюблені справи;
- гумор, жарти, веселощі;
- залучення до заходів з відбудови міста;
- практична допомога іншим, волонтерство;
- активність, планування справ із сім'єю або друзями;
- роздуми про майбутнє;
- відпочинок від думок чи спогадів про лихо, «відключення» від поганого;
- прийняття невизначеності;
- молитва та ритуали.

Якщо доречно, зараз може бути вдалий час для батьків подумати про створення групи підтримки. Це не обов'язково має бути формальна організація, а може бути просто група батьків, які погоджуються регулярно зустрічатися для відпочинку. Або це може бути організовано: коли батьки мобілізуються, щоб на базі школи або разом з гуманітарними організаціями допомагати дітям. Як і у дітей старшого віку, цей вид активної структурованої діяльності допомагає боротися з відчуттям безпорадності, а також розвивати мережі соціальної підтримки та мати реальний практичний вплив на життя у вашій громаді.

ГРУПИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Батьки повинні знати, що вивчають діти у своїх групах, аби вдома допомагати їм реалізовувати ці навички. Усі техніки, яких навчають дітей, можна адаптувати для використання з дорослими, тому батьки можуть отримати безпосередню користь від вивчення деяких з цих навичок. Наприкінці цього розділу батьки вже мають вміти:

- допомагати дітям користуватися безпечним місцем та змінювати картинки, а також виконувати завдання подвійної концентрації;
- допомагати дітям перебудовувати сновидіння та малювати хепіенди до снів;
- разом з дітьми виконувати техніки релаксації;
- налагоджувати звичний розпорядок дня, зокрема процедури перед сном та інші методи гігієни сну;
- планувати активності разом з дітьми;
- допомагати дітям планувати та виконувати завдання на поступову експозицію;
- підтримувати та слухати дітей, коли вони пишуть, малюють або розповідають про свій досвід.

Використовуючи знання з попередніх п'яти сесій, розкажіть батькам, як відбувається робота в групах. Виконайте кожну з вправ, а батьки нехай практикують їх, де це можливо: якщо у них буде безпосередній досвід використання цих технік, вони матимуть більше можливостей допомогти своїм дітям, а також зможуть використовувати ці методи як стратегії самодопомоги. Зверніть увагу на сесії, де

дітям даватимуть домашнє завдання: підготуйте батьків, щоб вони могли допомагати дітям практикуватися та виконувати ці завдання вдома. Нижче наведено вказівки щодо тем, які буде розкрито в цьому розділі: можете адаптувати їх та використовувати разом із докладними примітками, поданими в розділі для дітей.

Сесія про інтрузивність

Якщо необхідно, узагальніть інтрузивні симптоми: переконайтеся, що батьки визнають, що вони можуть виникати у дітей, і знають, що це таке. Якщо доречно, почніть із запитання, які стратегії використовують дорослі для боротьби з нав'язливими картинками, і чи можна будь-яку з них адаптувати для використання з дітьми. Поясніть техніку зміни картинок, якої навчають дітей. Якщо є час, батьки повинні практикувати безпечне місце або зміну картинки (як у розділі для дітей). Батькам самим корисно здобути деякий безпосередній досвід цих технік, щоб пізніше допомогти дітям їх виконувати; суть цих вправ однакова як для батьків, так і для дітей. Поясніть також завдання на подвійну концентрацію. Знову ж таки, попросіть групу практикувати цю вправу в парах, використовуючи постукування по колінах, як у дитячих групах. Тут слід бути обережними, оскільки це можуть бути досить потужні методи. Підготуйте батьків, розкажіть їм про зміни, які можуть відбутися. Поясніть також про перебудову снів, як це було у розділі для дітей; і поєднайте цю вправу з технікою зміни інтрузивних картинок.

Останніми поясніть техніки відволікання. Ймовірно, батьки вже використовували їх раніше як засіб самодопомоги. Пройдіться групою та попросіть батьків сказати, що саме вони роблять, щоб відволіктися. Складіть список на фліпчарті. Скажіть, що відволікання також може бути корисним для дітей, і складіть подібний список для них. Зазначте, що, хоча дітям і дорослим необхідно час від часу стикатися з травматичними спогадами, насамперед важливо відновити відчуття контролю над ними. Це означає розробити способи, які допомагають відволікатися від думок про погане: наприклад, займатися улюбленою справою.

Сесія про збудливість

Скажіть батькам, що друга частина сесій із їхніми дітьми стосується надмірної фізіологічної збудливості. Ця тема важлива, оскільки гіперзбудливість тісно пов'язана з інтрузивними симптомами і може підтримувати їх; а ще тому, що вона має прямий негативний вплив на життя дітей, наприклад, створює проблеми з концентрацією уваги в школі та труднощі зі сном вночі.

Почніть зі встановлення зв'язку між переживаннями дорослих і дітей. Запитайте групу про їхній власний досвід надмірної збудливості. Чи відчувають батьки тривожність і знервованість? Чи виникають у них проблеми з підтриманням концентрації протягом тривалого часу? Запитайте, як батьки дають собі раду. Що вони роблять, щоб розслабитися? Підкріплюйте та розвивайте їхні стратегії за потреби. Наприклад, можна перелічити їхні стратегії релаксації на фліпчарті та заохочувати допомагати одне одному взаємними корисними порадами.

З огляду на те, які стратегії батьки назвуть корисними для себе, покажіть їм техніки релаксації, яких навчають дітей. Нехай вся група практикує глибоке розслаблення м'язів, як це було на сесіях з дітьми. Потім практикуйте контроль дихання. Поясніть, як можна поєднати техніки релаксації з техніками зміни інтрузивних картинок, які вони щойно практикували.

Батьки повинні бути готові допомагати дітям практикувати релаксацію і заохочувати їх робити це регулярно, принаймні раз на день, зазвичай увечері. Буде корисно, якщо батьки зможуть контролювати, чи правильно діти виконують вправу. Можна включити релаксацію у звичайний розпорядок дня і практикувати її регулярно разом із дітьми.

Два інші компоненти сесії на збудливість — це планування активностей та встановлення розпорядку перед сном. Може бути, що батьки вже згадували щось на кшталт планування активностей: чи то як засіб самодопомоги, чи як спосіб допомоги дітям. Батьки знають, що діти менше переживають, коли зайняті улюбленим заняттям. Але часто складність полягає в тому, щоб змусити дітей максимально відновити свою звичну діяльність, як це було до катастрофи. Покажіть батькам вправу з розкладом активностей на прикладі щоденника. Скажіть, що хороший спосіб допомогти дітям відновити активність — це попросити їх спланувати, що вони збираються робити, досяжними кроками, і підтримати їх у цьому словесно. Для деяких батьків достатньо просто наголосити на важливості відновлення нормального розпорядку дня та дозволити дітям робити те, що їм подобається. Для інших це означатиме значну допомогу їхній дитині в плануванні заходів, підтримку та контроль їхнього виконання. На цьому етапі батькам, які живуть по сусідству, варто об'єднатися, щоб планувати активності та ігри для дітей разом.

Нарешті, батьки повинні знати, що гігієна сну, зокрема звичайні процедури перед сном, допомагають зменшити вплив надмірної збудливості на режим сну. Скористайтеся техніками гігієни сну, поданими в кінцевих примітках до дитячої сесії про збудливість, та обговоріть їх із батьками.

Сесія про уникання

Симптоми уникання опрацьовуються на третій сесії з дітьми. Оскільки ці техніки спрямовані безпосередньо на те, щоб допомогти дітям протистояти травматичним спогадам і нагадуванням, вони зазвичай потребують залучення батьків. Повідомте батькам, що уникання діти опрацьовують аж в останньому розділі. Це потрібно для того, щоб, перш ніж протистояти травматичним спогадам, діти встигли попрактикувати методи, вивчені на попередніх сесіях.

Перш ніж представити батькам техніку поступової експозиції, важливо, щоб у групі була згода щодо її необхідності: усі повинні дійти спільної думки про те, що дітям на певному етапі варто зіткнутися зі спогадами про пережите. Слід визнати, що уникання може бути адаптивним у короткостроковій перспективі, але в довгостроковій успішним не буде. Якщо необхідно, поверніться до вступу та схематичної діаграми взаємозв'язку між уникненням та інтрузіями. Попросіть групу навести приклади того, як хтось давав собі раду з будь-якими простими фобіями в минулому, щоб проілюструвати ідею експозиції як засобу подолання страху. Підкресліть, що уникання є природним, але воно служить лише для підтримки страху та інтрузивних спогадів.

Поведінкове уникання

У цьому розділі для батьків потрібно буде охопити той самий матеріал, що й у розділі для дітей: побудову ієрархії страху, самостійний контроль рівня страху, розмову з собою як стратегію коупінгу, конкретні кроки у проведенні експозиції та різницю між дезадаптивним та функціональним униканням.

Розкажіть батькам про ідею «сходинок страху», використовуючи один із їхніх власних прикладів подолання фобії; або покажіть на своєму прикладі. Батьки повинні зрозуміти: якщо опрацьовувати тригери страху поетапно, кожен крок експозиції буде досяжним для дітей у поєднанні з релаксацією та іншими техніками, яких вони навчилися раніше. Тому необхідна належна ієрархія травматичних нагадувань, щоб діти поступово зменшували своє уникання; і батьки повинні допомагати дітям будувати цю ієрархію, або «сходинки» страху.

Як і в дитячих групах, попросіть батьків перелічити, а потім «розбити» на кроки травматичні нагадування. Пам'ятайте, що ієрархія буде суб'єктивною для кожної дитини. Роль батьків полягає в тому, щоб допомогти дітям «розбити» експозицію на керовані кроки. Покажіть приклад «сходинок страху» на фліпчарті. Запитайте, як ці кроки можна адаптувати або покращити залежно від дитини.

Якщо батьки самі цього питання не підіймають, запропонуйте обговорити функціональне та травматичне уникання. Намір не полягає в тому, щоб діти піддавалися небезпечній експозиції; щоб уникнути будь-якої загрозової ситуації, батькам слід виконувати домашнє завдання разом з дітьми.

Моніторинг страху та позитивну розмову з собою можна презентувати приблизно так само, як це було в дитячих групах. Суть моніторингу страху полягає в тому, щоб на кожному кроці дитина знаходилася достатньо довго, поки страх не зменшиться і вона не зможе рухатися далі. Батьки можуть потренуватися з дітьми закріплювати позначки на термометрі страху за допомогою емоційних слів, а також попрактикуватися у використанні термометра, оцінюючи різні уявні сценарії. Подібним способом батьки можуть допомогти дітям репетирувати позитивну саморозмову під час підготовки до проведення експозиції. Якщо можливо, проведіть зв'язок між саморозмовою у дітей і дорослих: запитайте батьків, які думки у них виникають, коли вони знаходяться у страшній ситуації, і як вони дають собі з ними раду.

Нижче наведено кроки для виконання поетапної експозиції. Запишіть їх на фліпчарті, щоб усі бачили. Якщо можливо, нехай батьки їх собі занотують, щоб мати як нагадування. Обговоріть з усією групою, як батьки можуть допомогти дітям у проведенні експозиції на кожному з кроків. Робота з експозицією не завжди минає гладко — варто обговорити з групою стратегії, які можна використовувати, якщо виникнуть тимчасові негаразди під час виконання домашнього завдання.

1. Побудуйте ієрархію страху.
2. Виберіть ціль (страх) і підготуйтеся до протистояння нагадуванню — релаксація.
3. Залишайтеся в ситуації — позитивні самотвердження.
4. Контролюйте страх, поки він не опуститься до прийнятної позначки — термометр страху.
5. Хваліть себе та винагороджуйте.
6. Повторіть ті самі кроки зі складнішою ціллю.

Когнітивне уникання

Когнітивне уникання включає спроби відштовхнути травматичні спогади, коли вони спадають на думку. Багато батьків, ймовірно, вже мають безпосередній особистий досвід такого уникання. Тому знову ж таки встановіть зв'язок між переживаннями дорослих і дітей та чітко скажіть, що діти так само намагаються від-

штовхнути свої спогади. Когнітивне уникання також означає, що діти не хочуть думати чи говорити про неприємну подію. Якщо цінність розмови та надання загальної емоційної підтримки вже було розглянуто у розділах вище, то на сесії про когнітивне уникання діти вивчають спеціальні детальні способи боротьби з інтрузивними травматичними спогадами: наприклад, розмови, малювання, написання.

Тут застосовуються ті самі загальні вказівки, що й вище. Батьки повинні знати, що їхні діти будуть практикувати конкретні техніки, спрямовані на опрацювання травматичних спогадів. Слід так само ознайомити батьків з цими техніками написання та малювання. Поясніть мету написання або озвучення послідовної історії про травматичну подію як засобу обробки інтрузивних спогадів; за потреби посилайтеся на структуру посттравматичного стресу. Батьки можуть допомогти у свій спосіб: слухати дитину, коли вона розповідає про те, що сталося, втішати, коли це необхідно, і підбадьорювати або запитувати про подробиці, якщо дитина не може підібрати правильних слів. Корисно використовувати таку структуру розповіді:

- що відбувалося безпосередньо перед травматичною подією;
- як дитина вперше зрозуміла, що щось не так;
- що сталося далі;
- що робила дитина;
- що дитина бачила, чула, як почувалася та який відчувала запах;
- як саме їй стало боляче;
- як вона зрозуміла, що все скінчилося;
- що вона робила потім;
- що інші робили потім;
- найгірший момент.

Важливо, щоб батьки змогли «відчути» дитину, коли вона розповідає свою історію словами чи малюнками. Важливо також, щоб батьки та дитина після цього виділили деякий час, аби дозволити собі оговтатися від можливого емоційного смутку: використати техніки релаксації або відволікання, або ж просто погратися разом. Дитина повинна знати, що батьки відкриті до комунікації навіть після цієї складної розмови.

Наприкінці цього розділу, коли будете разом з батьками переглядати дитячі групи, зверніть увагу на завдання, які батьки повинні виконувати з дітьми вдома. Запитайте, чи все зрозуміло і чи не виникне у них проблем із цим. Дізнайтеся також, чи можуть батьки збиратися разом час від часу, щоб підтримати одне одного у спільній допомозі своїм дітям.

ПОДАЛЬШІ КРОКИ

Наприкінці групи корисно спланувати якісь подальші кроки. Батьки повинні мати контакти будь-яких психологічних служб для дітей у школі. Корисно налаштувати звичайну комунікацію між школою та домом. Так само батьки повинні знати, куди звертатися, якщо вони продовжуватимуть хвилюватися за своїх дітей. Повідомте їм про будь-які спеціалізовані психологічні служби для дітей та сімей. Як вже було зазначено вище, батьки можуть створити власні групи самопомоги чи підтримки або організувати групові активності для дітей у громаді.

ПОСИЛАННЯ

1. Dyregrov, A. (2008). Grief in children. A. Handbook for adults (2nd edition). London: Jessica Kingsley Publishers.
2. Dyregrov, A., Yule, W., Straume, M., & Kraus, F. (2011). Children and grief. Teaching Life Skills – A Children and War Foundation Manual. Children and War Foundation.
3. Krakow, B., & Zadra, A. (2006). Clinical management of chronic nightmares: imagery rehearsal therapy. *Behavioral Sleep Medicine*, 4, 45–70.
4. 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.
5. Paunovic, N. (2003). Prolonged exposure counterconditioning as a treatment for chronic posttraumatic stress disorder. *Anxiety Disorders*, 17, 749–499.
6. Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*, revised edition. New York: Guilford Press.
7. Shapiro, F. (1995). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Basic Principles, Protocols and Procedures*. New York: The Guilford Press.
8. 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.
9. 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.
10. Yule, W., Dyregrov, A., Raundalen, M., & Smith, P. (2013). Children and War: Past and present. The work of the Children and War Foundation. *European Journal of Psychotraumatology*, 4: 18424 – <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v4i0.18424>

ТРЕНІНГ ДЛЯ КЕРІВНИКІВ ГРУП

Посібник, що супроводжує ці примітки, містить матеріали та детальні групові протоколи для спеціалістів з піклування за дітьми для ведення груп вторинної профілактики з дітьми та батьками, які пережили війну. Посібник є достатньо деталізованим, щоб не психологи (наприклад, вчителі, соціальні працівники, керівники громад) могли проводити ефективні та повноцінні сесії з групами. А втім, керівники груп зазвичай потребують певних підготовчих тренінгів, перш ніж приступити до ведення сесій з дітьми.

Тому цей розділ містить матеріали та ідеї для тренінгу керівників груп. Цілями сесії є:

- дати керівникам груп ширшу підготовку щодо психологічних реакцій дітей на війну та необхідних втручань, щоб вони змогли адаптувати групові сесії відповідно до своєї спільноти;
- надати детальні інструкції щодо використання супровідного посібника;
- надати модель групової роботи, яку керівники використовуватимуть у своїй подальшій роботі з дітьми та батьками;
- створити постійну систему підтримки керівників груп, щоб подальші керівники проходили навчання й у такий спосіб створювалася мережа фахівців.

Ці тренінгові сесії потрібно проводити так само як групові сесії з приблизно 10–15 дорослими. Спочатку їх проводять позаштатні фахівці. Очікується, що після початкового навчання ті місцеві спеціалісти, які мають досвід ведення успішних груп з дітьми у своїй громаді, продовжать навчання своїх колег, щоб навички поширювалися каскадним способом. Тому цей розділ є керівництвом як для позаштатних фахівців, так і для керівників груп, які продовжують працювати тренерами.

Керівниками груп можуть бути вчителі, соціальні працівники, громадські лідери, медсестри, фахівці з питань молоді, психотерапевти-консультанти, психологи чи інші спеціалісти з піклування за дітьми.

Кожен з членів цієї навчальної групи повинен мати копію протоколів для ведення груп. Вона знадобиться протягом цієї навчальної сесії, а також під час ведення власних груп. Також потрібно зробити копії цього розділу, щоб роздати наприкінці сесії: так керівники груп зможуть поширювати інформацію серед більшої кількості своїх колег.

Стиль цих навчальних сесій настільки ж важливий, як і їхній зміст. Керівники (керівники груп з дітьми) використовуватимуть свій досвід після цієї сесії як модель для подальшої групової роботи. Тому застосуйте комбінацію наочного (прямого) навчання, групової дискусії та мозкового штурму, роботи в малих групах, рольових ігор та безпосереднього відпрацювання технік, яких їм потріб-

но буде навчати дітей. Сесії мають бути інтерактивними та оптимістичними, пропагувати відчуття активного коупінгу, не заперечувати серйозності труднощів. Зокрема, ці навчальні сесії є способом мобілізації громади, щоб переконатися, що навчання є релевантним і на належному рівні, що часто стосується практичних аспектів впровадження груп у громаді (наявність матеріалів, приміщень, персоналу; скоординована діяльність батьків та шкіл; інші поточні програми тощо).

Зверніть увагу на те, що тренінги з навчання технік зцілення мають бути інтерактивними та включати багато різних видів діяльності та рольових ігор. Рольова гра, зокрема, корисна для навчання керівників, а також для тренерів, щоб перевірити, чи групі все зрозуміло.

Це стосується як навичок керування групою (тобто рольових ігор під час відкриття та закриття групи), так донесення компонентів навчальних технік (наприклад, рольові ігри під час вивчення покрокової ієрархії).

РЕАКЦІЯ ДІТЕЙ НА ВІЙНУ

Дізнайтеся про кваліфікацію, підготовку та практичний досвід керівників. Різний досвід та підготовка впливатимуть на те, що і як ви викладаєте на цій сесії. Запитайте, чи хтось уже проходив тренінг в інших організаціях, чи, може, бере участь в інших поточних програмах. Дізнайтеся, чого керівники очікують від навчання, і чітко укажіть свої цілі для цієї програми. Наприкінці цієї сесії з керівниками груп буде узгоджено конкретний план для впровадження та подальших заходів, але переконайтеся зараз, чи очікують вони серйозних труднощів у процесі тренінгу, інакше це стане перешкодою під час сьогоденського навчання.

Якщо ви міжнародний тренер, з самого початку пам'ятайте про відмінності між вашою культурою та культурою, в якій ви проводите навчання. Це більше стосується деяких конкретних сфер (наприклад, роль релігії та ритуальних традицій після смерті); також можуть відрізнятися очікування щодо стосунків між батьками чи вчителями та дітьми; або загалом те, як сприймають дітей чи дитинство.

Залежно від рівня підготовки та досвіду групи, вам потрібно буде розповісти про природні реакції дітей на війну у контексті посттравматичного стресу з метою ознайомлення з трьома дитячими групами. З самого початку встановіть зв'язок між реакцією дорослих і дітей. Це стане у пригоді керівникам, коли вони працюватимуть з батьками, а також допоможе їм самим запобігти вигоранню.

Спочатку запитайте про те, що пережили діти. Попросіть загальний опис конфлікту в цьому районі. Запитайте про приклади того, чого діти стали свідками чи у що були залучені. Для позаштатних тренерів особливо важливо, щоб дорослі керівники ще на ранньому етапі розповіли, що сталося в їхній громаді. Інакше керівники можуть справедливо вважати, що ви не здатні осягнути серйозності всього, що сталося. Такі стислі «свідчення» про те, що сталося, також мають сприятливий вплив на учасників. Навіть місцевим тренерам важливо пам'ятати, що серйозність та характерні особливості конфліктів і насильства можуть сильно відрізнятися від громади до громади, і ви повинні переконатися, що ви та ваші керівники обізнані про те, що сталося та які події викликали стресові реакції у дітей.

Охарактеризуйте ці події як травматичні. Або, можливо, вам вдасться підібрати більш відповідне місцеве слово. У цьому посібнику для дітей травматичні по-

дії позначаються саме такими словами, але обов'язково постарайтеся знайти й використувати більш орієнтоване на дитину та місцевість слово, якщо таке існує. Травматичні події є особливими, оскільки, як відомо, вони викликають певні реакції як у дітей, так і в дорослих. Травматичними під час війни є раптові, інтенсивні, небезпечні для життя події, які спричиняють поранення, призводять до втрати та включають інтенсивні сенсорні переживання — картинки, запахи, звуки. Вони гротескні та жахливі, змушують відчувати жах і безпорадність (див. слайд 13). Як діти відреагували на подібні події? Запитайте групу. Складіть список (див. слайд 14). Зберіть якомога більше ідей. Нормалізуйте ці реакції — не занижуйте їхньої серйозності та не маркуйте їх як патологічні. Наприклад, фахівці, які працюють з дітьми в різних країнах, що перебувають у стані війни, повідомляють про такі реакції. Вони поширені та очікувані; і їх можна подолати. Наведена нижче інформація може бути корисною для підсумовування та пояснення цих реакцій.

Нині є свідчення з багатьох країн, які зазнали громадянських заворушень, насильства чи війни в Європі, Африці, Південній Америці та Азії, про те, що діти демонструють негативні психологічні реакції після того, як зазнали подій, описаних вище. Реакції можуть бути широкими і включати посттравматичний стрес, депресію, тривожність, реакції горя та проблеми з поведінкою. Ці реакції залежать насамперед від того, що пережила дитина: ті, хто стали свідками жорстоких дій, швидше за все, теж постраждають, але ті, чийому життю загрожувала пряма небезпека (тобто вони думали, що ось-ось помруть), знаходяться в категорії особливо високого ризику серйозних негативних реакцій. Дівчатка зазвичай повідомляють про більше проблем, ніж хлопчики, але це може бути пов'язано з тим, що вони повідомляють більше, а не обов'язково відчують більше; тож увагу слід приділяти однаково як дівчатам, так і хлопцям. На додачу до прямого впливу події на дитину, не менш важливою є реакція її родини. Діти, чий батьки досвідчують сильні негативні реакції, швидше за все, й самі страждатимуть більше.

Одними з найпоширеніших реакцій дітей є симптоми посттравматичного стресу ПТС (див. слайд 14). Симптоми ПТС аж ніяк не є єдиним наслідком для дітей, які пережили війну, але структура ПТС корисна для розуміння реакцій дітей і пропонує способи їм допомогти. Покажіть слайд 15 (симптоми ПТС у кластерах) і порівняйте її зі слайдом 14 або переліком проблем, створеним групою. Зазначте, що як дорослі ми досить добре помічаємо проблемну поведінку дітей, але менш очевидними для нас є інтрузивні спогади, які діти досвідчують внаслідок впливу травматичних подій.

Так, діти переживають інтрузивні спогади після травматичних подій. Для ілюстрації використовуйте власний приклад (або приклад з першої сесії з дітьми). Попросіть групу надати приклади. Запитайте, як проявляються інтрузивні спогади (у відповідь на нагадування, раптово, у снах і кошмарах, у вигляді повторюваної поведінки у дітей молодшого віку). Найкраще це можна пояснити, якщо попросити учасників групи розглянути власні реакції після того, як вони стали свідками жорстокості. Дорослі можуть добре знати про інтрузивні картинки та кошмари, наприклад, зі свого особистого досвіду, і слід їм пояснити, що діти реагують подібним способом.

Потрібно пояснити, чому інтрузивні спогади є важливими, і зв'язати теорію ПТС із реальними життєвими проблемами учасників групи. Поясніть, як інтрузії та уникання підтримують одне одного у замкненому колі (див. слайд 15). Використовуйте тут відповідну місцеву аналогію (закорковування емоцій, виплеск

відчуттів, повільне вивільнення тощо), щоб пояснити, як цикл може бути порушений. Згадайте, що симптоми збудливості часто супроводжують і можуть підтримувати інтрузії. Запропонуйте групі подумати про те, як ПТС у дитини може допомогти пояснити зміни в її поведінці (наприклад, нервовість, погана концентрація, неухважність, поганий сон). Обговоріть, які види втручання пропонує структура ПТС. По суті, необхідна належна обробка спогадів, щоб розірвати замкнене коло між інтрузіями та униканням. Не вдаючись зараз у подробиці втручання, попросіть групу визнати ще на ранньому етапі: рано чи пізно і дорослі, і діти повинні зіткнутися з тим, що з ними сталося. Концепція ПТС пропонує зосередитися на втручаннях у кожній із трьох областей: шляхом безпосередньої роботи над зміною інтрузивних спогадів, над зменшенням когнітивного та поведінкового уникання та над зниженням надмірної збудливості.

Як і у випадку з поняттям «травматичні події», цей набір симптомів у посібнику іменується «симптомами посттравматичного стресу». З точки зору нормалізації реакцій важливо, щоб вони були якось позначені. Проте ви можете використати більш відповідний місцевий або близький дітям термін. Поцікавтеся цим питанням у своїх керівників. Якщо є більш відповідне місцеве слово, його слід використовувати замість ПТС протягом усього тренінгу та в групах з дітьми. В іншому разі керівникам краще попросити дітей самим придумати назви для груп або «псевдоніми» для симптомів, і використовувати їх замість ПТС у всіх дитячих групах.

Три дитячі групи структуровані навколо цих трьох симптомокомплексів ПТС, тоді як метою групи для батьків є надати підтримку дітям удома (спільне виконання домашніх завдань, практикування технік). Перш ніж ознайомитися з детальним протоколом для груп, обговоріть з керівниками практичні моменти ведення групи.

ВЕДЕННЯ ГРУП ДЛЯ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ

З групою вам потрібно буде розглянути питання, описані нижче. Запитайте, чи є в когось досвід групової роботи з дітьми, і попросіть їх розповісти про свої враження. Чи була користь від навчання? З якими проблемами зіткнулися (організаційними чи всередині групи)?

Навіщо вести групи?

Зараз ми в змозі передбачити у досить широкому сенсі, як діти психологічно реагують на війну. Коли під атакою цілі громади, як у випадку війни чи політичного насильства, може постраждати багато дітей. Хоча місцеві та міжнародні організації можуть забезпечити лікування дітей після (або під час) війни, складність втручань можна зменшити, якщо заздалегідь вжити заходів, щоб запобігти виникненню симптомів. Групи — це спосіб якнайшвидшого охоплення великої кількості дітей, щоб навчити їх практик самодопомоги та у такий спосіб запобігти необхідності у подальшому лікуванні. Усі ці групи є заходами вторинної профілактики.

Для кого вони?

Кожен, хто піддався звірствам війни, знаходиться у зоні ризику. Ці групи не підходять дітям, які сильно постраждали. Натомість це групи профілактики, які під-

ходять усім дітям і які можна відвідувати у певній місцевості. Сесії розраховані на групи від 6 до 10 дітей віком від 8 років і старше. Хоча активності, пропоновані на сесіях, можна використовувати з досить широким віковим діапазоном дітей, в одній групі діти повинні бути приблизно однакового віку або рівня зрілості. Зазвичай групи змішані: хлопці та дівчата ходять в одну групу, якщо немає якихось причин для створення груп однієї статі. Одна й та сама група дітей має відвідувати три сесії у своєму незмінному складі. Необхідно отримати дозвіл батьків, але водночас настійно заохочувати самих дітей до відвідування. Діяльність у групах вимагає певного рівня когнітивної зрілості, тому вони не підходять для дітей, які мають труднощі з навчанням. Аналогічно, деякі види сесійної діяльності можуть не підходити для дітей, які, як відомо, сильно постраждали від війни. У таких випадках слід розглянути індивідуальне лікування як більш доречне й помічне. Групи для дітей, які пережили важку втрату, можуть працювати окремо. Або ж можна включити частину матеріалу з цих груп до трьох основних. Ви повинні обговорити це зі своєю групою керівників.

Хто повинен їх вести?

Групами можуть керувати різні фахівці, такі як вчителі, працівники з питань молоді, психотерапевти-консультанти, медсестри, педагоги, лідери громад. Саме таких фахівців ми готуємо на сьогоднішньому тренінгу. Групами мають керувати лише люди, які пройшли тренінг, подібний до сьогоднішнього. Зазвичай двоє колег керують групами. Керівники не повинні змінюватися в одній групі, тобто сесії мають проводити ті самі двоє людей, аби забезпечити безперервну роботу в групах і збудувати з дітьми довіру. Вони також повинні керувати батьківською групою, щоб між батьками і дітьми був встановлений зв'язок.

Коли їх слід проводити?

Групи слід проводити, щойно це стане безпечним. На війні часто запроваджується комендантська година або заборона на зустрічі великої кількості людей з міркувань безпеки чи інших причин. Якщо так сталося, значить існує справжня загроза безпеці, і в такому разі діти не отримають жодної користі від навичок — лише в черговий раз піддадуться ризику. Потрібен короткий період порівняного спокою, перш ніж діти зможуть засвоїти і запам'ятати те, чого їх навчатимуть у групах. Обговоріть з керівниками практичні моменти, коли починати групи, оскільки це буде повністю залежати від ситуації на місці. Після старту першою зазвичай проводять групу для батьків; а потім дитячі групи з інтервалом в тиждень протягом трьох тижнів. Такий проміжок між групами має дати дітям достатньо часу для практики та закріплення навичок з тижня в тиждень.

Де їх слід проводити?

Немає потреби у спеціальному обладнанні для груп, але корисно, якщо керівники мають доступ до фліпчартів або чогось подібного, ручок, паперу для малювання та зошитів для дітей. Солодощі, закуски чи напої теж не завадять. Все, що потрібно, це досить комфортна кімната або безпечне місце на вулиці, де групі ніхто не заважатиме. Школи чи молодіжні центри часто є найкращим місцем для проведення сесій.

Які подальші дії після тренінгу?

Це питання потребує ретельного обговорення з групою, і до нього слід повернутися наприкінці сьогоднішнього навчання. В ідеалі, сьогоднішні керівники продовжуватимуть навчати своїх колег, й у такий спосіб створюватимуть мережу піклувальників. Усім у мережі слід знайти способи надалі зустрічатися та підтримувати одне одного у складній роботі, яка на них чекає. У цьому районі можуть існувати й інші програми для дітей, і керівники груп можуть до них долучитися або принаймні сконтактувати з ними. Також потрібно буде визначити подальші кроки після закінчення сесій. Передбачається, що діти продовжуватимуть відпрацьовувати вивчені техніки вдома з батьками, але там, де це можливо, слід налагодити хороші зв'язки зі школами, щоб будь-які подальші заходи можна було проводити на їхній базі. Деяким дітям знадобиться більш фахова допомога, і керівники повинні постаратися скерувати їх до спеціалізованих установ, якщо такі є.

Стиль груп і терапевтична позиція

Стиль груп важливий, і його може бути важко створити без безпосереднього досвіду. Майте на увазі, що учасники будуть використовувати стиль сьогоднішнього тренінгу як модель для своїх майбутніх груп. Ці групи не є лікувальними, і деякі індивідуальні, дуже травматичні розповіді від дітей користі не принесуть. Іншими словами, сесії не повинні бути перенасичені емоційно, аби не стати джерелом вторинної травматизації для інших дітей. Натомість групи мають бути активними, оптимістичними та позитивними. Їхня мета — почати протидіяти відчуттям безконтрольності та беспорядності й сприяти самоефективності та самокоупінгу. Серйозність дитячих проблем не слід заперечувати чи применшувати, але слід займати позицію активного коупінгу, коли мета дітей — почати долати свої симптоми, щоб відновити контроль над тим, що вони відчувають і що роблять. Обговоріть цю тему відкритим текстом на сьогоднішній сесії. Наприкінці навчання слід узгодити конкретний план та розклад роботи груп для дітей та груп професійної підтримки.

ГРУПИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Мета тренінгу — надати керівникам можливість використовувати та адаптувати різні компоненти або модулі посібника. Не обов'язково чітко виконувати усе написане, адже посібник не служить суворим протоколом. Необхідно лише дотримуватися основних принципів, адже відмінності в досвіді чи проблемах дітей, або досвіді керівників означають, що потрібен гнучкий підхід. Якщо можливо, ці техніки повинні спиратися на місцеві методи допомоги або доповнювати їх. Наприкінці тренінгу учасники повинні відчувати себе достатньо впевнено, щоб використовувати та адаптувати ці навички у найбільш відповідний спосіб.

ПРАКТИЧНІ МОМЕНТИ

Крім стилю і терапевтичної позиції в дитячих групах, вам також потрібно буде обговорити з керівниками практичні аспекти ведення груп. Залежно від їхнього рівня досвіду роботи з дітьми чи ведення подібних груп, можна висувати до обгово-

рення такі питання: де розмістити дітей, як часто робити перерви, які основні правила встановити, що робити, якщо хтось у групі перебирає лідерство на себе, як реагувати, якщо хтось засмучується, та ін. Обговоріть ці питання зараз, щоб керівники могли впоратися з будь-якими тривогами, які в них є щодо роботи з групами та які можуть перешкоджати решті навчання.

Що потрібно висвітлити в обговоренні? Зазвичай найкраще розмішувати дітей неформально у колі, на підлозі, на пуфиках або стільцях. Група не повинна нагадувати уроки в класі. Перерви слід робити часто і в разі потреби. Знайдіть баланс між викладенням матеріалу та переконанням, що діти пильно слухають та сприймають почуте. Перелік основних правил знайдете у примітках до першої сесії для дітей. Важливо, щоб вони були встановлені завчасно, щоб група знала, чого від них очікують, і щоб їх можна було переглянути за потреби. Заохочуйте дітей створювати ці правила самостійно, а не нав'язуйте їх. Керівники груп повинні бути готові до того, що деякі діти будуть більш активними та балакучими, ніж інші. Слід заохочувати тихіших дітей до участі в груповій діяльності, але пам'ятайте, що це можливо лише за їхнього бажання та у їхньому власному темпі. Хваліть зусилля, а не досягнення. Якщо хтось перебирає на себе лідерство у групі, подякуйте йому за внесок, але нагадайте, що кожен повинен мати можливість висловитися. Обговоріть зі своєю групою керівників, який є найкращий спосіб впоратися із сильними емоціями в групі. Якщо дитина засмучена, керівники повинні вирішити, продовжувати сесію чи ні. У деяких випадках група може допомогти дитині — наприклад, почекати, поки їй стане краще; сказати, що вони теж засмучуються, і розповісти, як у таких випадках вони дають собі раду; пояснити дитині, що ніхто її не засудить за сльози, або запропонувати розраду. В інших випадках може знадобитися, щоб один із керівників відлучився разом із дитиною на короткий час. Керівникам необхідно знайти баланс між тим, щоб приймати сильні емоції та водночас не давати їм домінувати над дітьми, ускладнюючи емоційний простір у групі. Це вимагає певних терапевтичних навичок, і слід цей момент чітко обговорити з керівниками просто зараз.

СТРУКТУРА ТА ПРИНЦИПИ РОБОТИ ГРУП

Кожна з трьох дитячих груп структурована однаково, починаючи з групових вправ на розминку, переходячи до безпосереднього відпрацювання навичок і закінчуючи домашніми завданнями. Обговоріть, чому розминка корисна, і попрактикуйте її зараз під час цієї навчальної сесії. Обговоріть також важливість виконання домашніх завдань, знову наголосивши, що це групи профілактичних навичок. Використовуйте аналогію зі створенням скриньки інструментів для подолання природних, але неприємних реакцій; можете підібрати більш релевантну місцеву метафору.

Принципи кожної групи викладені на початку у примітках до кожної сесії. Вони засновані на наведеній вище моделі стресових реакцій. Перша сесія має на меті допомогти дітям відновити контроль над інтрузивними спогадами, що є першим кроком у подоланні їхнього ПТС. Друга сесія навчає дітей технік релаксації, які корисні самі по собі для боротьби з надмірною збудливістю, а також як підготовка до проведення роботи з експозицією. Остання сесія навчає детальних

методів поетапної імагінативної та *in vivo* експозиції, спрямованих на зменшення симптомів уникання.

Нормалізація та маркування реакцій

Діти, які мають симптоми тривожності та посттравматичного стресу, зазвичай відчувають, що не вповні володіють ситуацією. Вони бояться власної реакції, відчувають, що не можуть нічого з собою вдіяти, і хвилюються, що можуть зійти з розуму. Тому їм корисно знати, що ці реакції є поширеними (нормалізувати їх) і мають добре відому назву (маркувати їх). Нормалізація та маркування — це перший крок, щоб почати розуміти безладні симптоми та навчитися керувати ними. З іншого боку, нормалізація не має на меті применшити реакції дітей, а маркування не призначене для позначення їхньої патологічності. Щоб уникнути цього, замість використання клінічних термінів, таких як посттравматичний стрес або травматичні події, керівники повинні підшукати еквівалентну місцеву фразу для використання з дітьми. У дитячих групах одним із перших завдань можна дати дітям придумати назву чи псевдонім для посттравматичного стресу. Це створює еквівалентний ефект маркування та робить реакції більш керованими без використання надмірно складних або клінічних термінів. Попросіть групу керівників придумати кілька ідей щодо того, як діти можуть називати ПТС та травматичні події. У групових протоколах використовуються терміни ПТС і травматичні події, але керівники груп повинні надалі замінити їх термінами, які оберуть в їхній групі діти.

Тренінг. День 1. Групи інтрузивності

Мета групи інтрузивності полягає в тому, щоб діти відновили контроль над інтрузивними спогадами. Вона включає такі активності: психоедукація щодо стресових реакцій; техніка безпечного місця; зміна картинок, звуків та запахів; завдання подвійної концентрації; перебудова снів; відволікання. На тренінговій сесії ви повинні навчити цих навичок керівників, щоб вони отримали безпосередній досвід і могли змістовно пояснити ці техніки дітям.

Після вступу попросіть керівників поспілкуватися одне з одним у парах чи втрійках — нехай поділяться своїми **очікуваннями та побажаннями щодо тренінгу**, а потім нададуть зворотній зв'язок. Це допоможе керівникам групи сформулювати загальну картину роботи, а також чіткіше окреслить сферу діяльності груп з навчання технік зцілення.

Потім попросіть групу **описати вплив травми на дітей**. Найкраще зробити це у вигляді вправи для всієї групи — один із керівників може написати приклади травматичних стресових реакцій на фліпчарті або дошці. Це можливість підкреслити різницю між спогадами та інтрузіями (зокрема поточну стійкість інтрузивних спогадів).

Після того як ознайомитеся зі змістом посібника та окреслите роботу на початку першої сесії, запропонуйте учасникам розділитися на дві або три групи по 8–10 осіб у кожній (залежно від розміру групи). У кожній підгрупі два учасники **грають роль керівників груп**. Їхнє завдання — представити групу та встановити правила. У другій рольовій грі, в тих самих підгрупах, двоє інших учасників мають зіграти керівників груп, які складають перелік і нормалізують реакції та нагадування про травму.

У наступній вправі керівник групи презентує **техніку безпечного місця**, яка має на меті допомогти уникнути спогадів про місце, пов'язані із катастрофою.

Техніки зміни картинок спочатку описує та демонструє керівник групи, а потім учасники розбиваються на пари, щоб попрактикуватися — давати одне одному інструкції щодо того, як реалізувати техніку зміни картинок.

Для **завдань подвійної концентрації** бажано, щоб спочатку «диригентом» вправи з постукуванням був керівник групи. Пам'ятайте, що зміст травматичних спогадів не досліджується під час виконання завдань подвійної концентрації, і тому немає потреби відстежувати або інтерпретувати спогади. Якщо є час, нехай один або два охочі керівники візьмуть керування на себе та простежать за ритмом постукування інших учасників групи.

Під час обговорення технік **перебудови сновидінь**, дуже важливо враховувати будь-які відмінності між вашою культурою та культурою, в якій ви проводите тренінг. Чи існують якісь конкретні переконання щодо снів у цій спільноті? Чи мають сни якесь особливе значення? Ваші керівники трактують якісь символи у снах? Якими б не були місцеві уявлення, ми з-поміж іншого знаємо, що сни є проявами інтрузивних посттравматичних спогадів — і що вони піддаються зміні. Скажіть про це прямо і зауважте, що практика видозміни та перебудови сну — це метод, який перевірено працює як з дорослими, так і з дітьми.

Що стосується **завдань на відволікання**, попросіть керівників спочатку перелічити їхні власні методи відволіктися (це згодиться пізніше, коли вчитиметеся запобігати вигоранню), щоб підкреслити цінність відволікання. Потім коротко подумайте про заняття на відволікання для дітей.

Коли працюватимете над закриттям групи, наголосіть на важливості того, що кожна дитина має зробити свій внесок, а керівникам слід похвалити дітей за щось конкретне. Сесії з дітьми слід завершувати на позитивній ноті, пересвідчившись, що діти готові виконувати домашнє завдання та прийти на зустріч ще раз наступного тижня. Якщо залишиться час, надзвичайно корисно буде завершити цей день **рольовою грою**, в якій керівники мають можливість потренуватися у закритті групи та складанні домашнього завдання. Це можна зробити або в тих самих підгрупах, що були сформовані на початку дня, або всією групою разом.

Тренінг. День 2. Група збудливості, група уникання 1

Основна мета групи збудливості — навчити дітей технік релаксації. Після короткого підбиття підсумків першого дня, **запитань і роз'яснень**, ми швидко переходимо до **рольової гри**, в якій два учасники грають керівників груп, а решта — дітей. Завдання — відкрити групу та переглянути домашнє завдання. Керівникам, які грають роль дітей, рекомендується бути неуважними та/або знервованими, щоб рольова гра максимально відповідала реальності. Найкраще цю гру проводити в менших підгрупах, як у день перед тим.

Далі попросіть групу зробити **список фізичних відчуттів**, які супроводжують страх і тривогу. Як завжди, використовуйте інтерактивний, а не дидактичний стиль навчання, і пам'ятайте, що керівники будуть моделювати свою практику за вашим зразком.

Продемонструйте, як користуватися **термометром страху**, і наведіть місцеві приклади того, як можна виміряти суб'єктивну інтенсивність страху. Далі запитайте учасників, які методи вони використовують, щоб розслабитися (попросіть

ці методи продемонструвати), і які способи використовують для розслаблення діти. Навчайте **глибокої м'язової релаксації та розслабленого контрольованого дихання**, як у посібнику. У цьому може допомогти таблиця основних груп м'язів, якщо маєте під рукою. Нагадайте групі, що дітей може бентежити необхідність виконувати ці вправи на очах у всіх, та обговоріть способи розв'язання цієї проблеми. Якщо є час, попросіть когось з керівників провести у групі вправу з глибокої м'язової релаксації. Можна поєднати її з технікою безпечного місця, як описано вище, або з місцевими практиками.

Потім використовуйте техніки мозкового штурму, щоб генерувати корисні, добрі та нейтральні **коупінг-думки**.

Для **планування активностей** головне, щоб цілі були реалістичними та досяжними; і щоб їхня кількість стабільно збільшувалася з тижня в тиждень. Заняття мають бути безпечними та досяжними. Покажіть приклад щоденника активностей (див. слайд 66) і пройдіться ним разом з керівниками, щоб показати, як ним користуватися.

Коли вчитимете учасників керувати групою 4 (протидія поведінковому униканню), корисно мати під рукою список нагадувань, які керівники згенерували ще в перший день навчання. За бажання вони можуть додати нові нагадування. Після цього запропонуйте кожному керівнику витратити кілька хвилин на створення **списку окремих нагадувань** (не за ієрархією) — можна зіграти роль дитини, якщо так буде легше.

Наведіть **обґрунтування для покрової експозиції**. Використовуйте для цього страх або фобію, не пов'язану з травмою, наприклад, страх висоти. Продемонструйте групі, як потрібно ділити на кроки нагадування про страх.

Далі, в парах або по троє, учасникам потрібно розіграти **рольову гру**, де хтось — дитина, а хтось — керівник групи. «Дитина» вибирає одне з нагадувань із щойно створеного списку, а «керівник групи» допомагає їй розділити експозицію на кроки.

Після цього одна або дві пари демонструють усій групі **процес розробки плану для покрової експозиції**.

На завершення керівник групи шляхом рольової гри роздає **інструкції до виконання покрової експозиції як домашнього завдання**.

Якщо є час, один-два учасники можуть у **рольовій грі закрити групу** та дати всім домашнє завдання.

Тренінг. День 3. Група уникання 2, групи для батьків, впровадження

Після короткого підбиття підсумків другого дня, **запитань і роз'яснень**, ми переходимо до **рольової гри**, у якій двоє інших учасників (на зміну попередніх) мають можливість відкрити групу та переглянути домашнє завдання.

Далі ми всією групою починаємо заняття й запрошуємо до **дискусії** про переваги та недоліки когнітивного уникання (розмовляємо та обдумуємо).

Потім керівник групи моделює, як слід підтримувати дітей, коли вони говорять, пишуть чи малюють свій травматичний досвід. Наголошуємо на важливості послідовного написання або малювання події.

Наприкінці цього розділу заохочуємо рольову гру, в якій учасники закривають групу та обговорюють з дітьми їхні надії на майбутнє. Не забуваємо також закінчувати групу на позитивній ноті.

ГРУПА ДЛЯ БАТЬКІВ

Група для батьків є важливим компонентом втручання для дітей, оскільки: 1) батьки можуть допомогти дітям виконувати домашні завдання; та 2) батьки можуть використовувати стратегії самопомоги, щоб задовольнити власні потреби та мати змогу більше допомогти дітям.

Дізнайтеся у групі, яке їхнє ставлення до батьків. Різні професійні групи можуть мати різне ставлення до ролі батьків загалом. Ви повинні намагатися протистояти будь-яким звинуваченням батьків з боку вашої групи. Дізнайтеся, яку роль батьки як група відігравали досі в допомозі школам, дітям або загалом у програмах з відбудови. З'ясуйте, наприклад, чи встановлений належний контакт між батьками та школою, якщо працюєте з учителями.

Групи для батьків мають низку цілей: навчити батьків, допомогти їм підтримувати своїх дітей та піклуватися про себе, а також «мобілізуватися», щоб діяти як цілісна спільнота в інтересах дітей. Запитайте групу, як, на їхню думку, це можна було б організувати. Після того як керівники навчаться керувати дитячими групами, вони зможуть підлаштуватися й під групи для батьків, можливо, їм це навіть краще вдасться. Іноді необхідно наголошувати керівникам, що батьки є їхніми союзниками у допомозі дітям, тож не варто читати їм лекції чи сварити за щось.

Залежно від плану, який група придумас для батьківських груп, прогляньте нотатки разом з ними. Як і для дітей та поточної групи, батькам буде корисна інформація, яка допоможе їм зрозуміти реакції дітей. Доречним тут буде все те саме інтерактивне навчання, і рекомендації щодо цього містяться у примітках до батьківської групи.

Група керівників може висунути ідею, що батьків потрібно переконати в необхідності емоційно підтримувального середовища вдома, де діти відчуватимуть себе здатними самовиражатися; і надати практичні способи втілити цю ідею. Пропозиції, як це можна зробити, містяться у примітках до батьківської групи. Краще потренуватися у деяких із цих вправ просто зараз разом з керівниками. Якщо необхідно, назвіть це емпіричною практикою для групи.

Наприклад, обговоріть з групою, чому діти не хочуть розмовляти. Причини можуть бути різні:

- їм занадто боляче;
- їм бракує слів чи понять, щоб уповні висловитися;
- їхні відчуття та емоції суперечливі;
- вони відчувають провину і розгубленість;
- вони бояться бути не почутими;
- вони бояться втратити контроль;
- їм потрібен час, щоб зміцнити довіру;
- вони не відчувають потреби говорити, або відчувають, що вже сказали в досталь;
- вони діляться наболілим з кимось іншим.

Обговоріть також переваги розмови (див. примітки до батьківської групи). Наприклад:

- виводить неприємні відчуття назовні;
- дитина краще розуміє ситуацію;
- знімає напругу у дитини;

- покращує самопочуття;
- в розмові погане швидше забувається;
- дитина може почати віддалятися від болючих спогадів;
- дозволяє об'єктивно оцінити страх;
- не дає закорковувати емоції;
- ми можемо допомогти, якщо прислухатимемося до дитячих проблем;
- дитина може по-іншому поглянути на деякі речі;
- дитина усвідомлює, що її відчуття нормальні й вона при своєму розумі.

Обговоріть, що потрібно для того, аби розговорити дитину. Здебільшого це необхідність у довірливих стосунках, коли дитина відчуває, що її чують і сприймають серйозно; коли дорослий може почути її біль, бути стриманим і запропонувати розраду та практичні поради; коли дитина відчуває, що не втратить контроль і не відлякає дорослого.

Підкресліть важливість того, щоби батьки піклувалися про власні емоційні потреби, а також розуміли навички, яких навчають їхніх дітей, і допомагали практикувати їх.

Заохочуйте групу подумати про те, як вони могли б надавати постійну підтримку батькам у допомозі їхнім дітям (і поверніться до цього питання пізніше, коли складатимете конкретний план і розклад).

КЕРІВНИКИ ГРУП: ЯК ЗАПОБІГТИ ВИГОРАННЮ

Перш ніж закінчити цей тренінг, керівники повинні розуміти, що вони також мають піклуватися про власні потреби. Під час тренінгу вони отримають техніки самодопомоги, і слід заохочувати їх до використання цих технік.

Зокрема, вони повинні бути обізнані щодо можливого професійного вигорання. На завершення обговоріть з керівниками — або у великій групі, або в окремих малих групах — які труднощі можуть виникнути, якщо вони надмірно старатимуться та забуватимуть про перепочинок. Список може включати:

- втрату інтересу до роботи;
- депресію та деморалізацію;
- зниження рівня енергії;
- відчуття втрати сенсу;
- нудьгу;
- роботу за інерцією і без перерв;
- відсутність часу на себе та на відпочинок;
- розвиток фізичних захворювань (біль, нудота, втома, головні болі);
- проблеми зі сном;
- вживання психоактивних речовин (вживання алкоголю та паління більшою мірою, ніж зазвичай).

Наслідки цього можуть бути важкі. Людина перестає бути доступною як емоційний ресурс, робота занепадає, страждають її родинні та інші стосунки. Керівники зобов'язані піклуватися про себе та свою громаду. Як вони можуть це зробити? Знову ж таки, найкраще обговорити тему у процесі жвавої групової сесії. Група може придумати такі ідеї:

- змінити ставлення:
 - визнати, що вони не можуть зробити все-все-все;
 - визнати, що вони не є незамінними;
 - визнати, що вони не відповідають за все на світі;
- розділяти або коригувати своє робоче навантаження;
- взяти відпустку, призначити час для відпочинку та релаксації;
- довіритися комусь, знайти з ким поговорити;
- дозволити собі насолоджуватися речами;
- планувати час із сім'єю, друзями — і дотримуватися плану;
- добре харчуватися;
- виконувати фізичні вправи;
- організувати належну підтримку та кураторство на роботі.

Група також може організувати мережу професійної підтримки або кураторства.

ВПРОВАДЖЕННЯ

Щоб забезпечити ефективність тренінгу, потрібно скласти конкретний план дій. План буде повністю залежати від місцевої ситуації: кількості шкіл і дітей, яких потрібно залучити, кількості місцевих тренерів і керівників груп, інших поточних програм для дітей, наявності ресурсів або матеріальних стимулів, а також поточної ситуації з безпекою.

Зараз потрібно спланувати, як можна реалізувати діяльність у групах найбільш чітко та детально. Наприклад, як зібрати групи, як поінформувати відповідних осіб (органи влади, школи, батьки тощо), хто працюватиме парами та які школи чи групи вони охоплюватимуть. Розклад слід узгодити та записати. Людей, які будуть виконувати функції керівників у майбутньому, слід призначити зараз, а також скласти розклад для подальшого навчання.

Як група збирається контролювати та підтримувати роботу? Чи можна створити регулярні групи кураторства або підтримки для керівників? Група може згодом розширити програму, наприклад, запровадивши додаткові групи підтримки батьків або поширивши свою діяльність на школи. Це можна зробити за допомогою інших поточних програм для дітей.

Оцінку також слід обговорити й спланувати зараз.

Додаток І

АЛЬТЕРНАТИВНІ ВПРАВИ НА РЕЛАКСАЦІЮ

У цьому розділі ви знайдете вправи на:

- ✓ глибоку м'язову релаксацію Якобсона для дітей старшого віку
- ✓ глибоку м'язову релаксацію для дітей молодшого віку

ІНСТРУМЕНТ: ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ (для дітей старшого віку)



Вправи на релаксацію іноді можуть викликати у дітей відчуття збентеження та дискомфорту. Це означає, що вам потрібно спочатку навчити їх цих вправ у простий та відкритий спосіб. Придивіться до дітей, можливо, хтось почувається особливо знервовано або «не в своїй тарілці». Нехай один зі співкерівників підійде до такої дитини та спокійно допоможе їй, коли група розділиться для практики.

Розсадіть дітей у ширше коло, ніж зазвичай. Буде легше, якщо вони сидітимуть на стільцях, а не на підлозі. Переконайтеся, що всім зручно і всі мають достатньо місця (принаймні на відстані двох витягнутих рук одне від одного). Один співкерівник повинен пояснити та продемонструвати ці навички; інший може моделювати засвоєння та практикування навичок групою. Коли даєте вказівки до вправи, демонструйте їх так, щоб група могла бачити. Нижче наведено коротші та простіші інструкції для дітей молодшого віку (Інструмент: Точкова релаксація тіла). З дітьми різного віку корисно спочатку зробити невеликий екскурс до анатомії: швидко пробігтися назвами різних частин тіла або м'язів.

За хвилину ми спробуємо релаксацію. Ось що потрібно робити: зараз це лише репетиція, тому дивіться на мене і повторюйте за мною. Ми будемо по черзі зосереджуватися на різних м'язах нашого тіла — спочатку напружуватимемо їх, робитимемо твердими, а потім розслаблятимемо, добре? Зараз я розповім вам про різні м'язи — один за одним.

Переконайтеся, що зручно сидите. Просто дихайте гарно та спокійно.

Спочатку руки та долоні. Стисніть обидві руки в кулаки. Дуже сильно. Настільки, наскільки можете. Відчуйте, як вони напружені. Відчуйте напругу в руках і передпліччях. Утримуйте її [Напругу у всіх різних групах м'язів потрібно тримати приблизно на повільний рахунок до п'яти]. Тепер розслабтеся. Відпустіть. Добре. Тепер ваші біцепси. Тримайте руки ось так (руки в сторони, долоні вгору, рука зігнута в лікті, ніби ви підіймаєте щось важке). Напружте їх з усієї сили. Відчуйте, як напружені ваші м'язи. Відчуйте, які вони тверді. А тепер розслабтеся, відпустіть напругу. Добре. Далі ваші трицепси. Витягніть руки прямо, ось так [Руки витягнуті прямо вперед]. Добряче напружте їх. Відчуйте напругу в задній частині ваших рук. Утримуйте її. Відчувайте. А тепер розслабтеся. Чудово.

Переходимо до шиї та плечей. Знизьте плечима аж до вух. Відчуйте напругу навколо плечей та шиї. Утримуйте її, відчуйте, наскільки ви напружені. І розслабтеся. Тепер опустіть голову, покладіть підборіддя на груди, ось так (це не вдасться зробити, якщо діти лежать). Поверніть голову в бік ось так. Тепер повільно вперед. І в інший бік. Тепер знову покладіть підборіддя на груди. Добре. Підніміть голову.

Далі живіт. Напружте його так, щоб він став дуже твердим. Відчуйте напругу, трохи почекайте. І розслабтеся.

Тепер ноги [буде важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або лежать]. Витягніть ноги перед собою, ось так [ноги випрямлені, зафіксовані в колінах], і з усієї міці напружте їх. Утримуйте напругу. Відчуйте, які ваші ноги тверді. Потримайте ще трохи, і розслабтеся. Відпустіть напругу. Добре.

Останніми будуть стопи. Поставивши ноги перед собою, тягніть носочки вперед. Сильно тягніть. Відчуйте напругу в стопах і литкових м'язах. Утримуйте її. Потім розслабтеся та відпустіть.



Ви пройшли через основні групи м'язів. Не чекайте, що діти вже зараз будуть розслаблені — це була практика, щоб по черзі виокремлювати та напружувати різні групи м'язів. Запитайте, які у них враження. Залежно від того, як минула практика, можете зробити вправу ще раз, використовуючи різні групи м'язів: руки і долоні, шию і плечі, живіт, ноги, ступні.

Після невеликої перерви (діти можуть встати, порухатися, струснутися) попросіть групу розділитися та сісти чи лягти окремо одне від одного. Знову проведіть м'язову релаксацію. Цього разу розробіть свій власний сценарій. Говоріть повільно, спокійним і рівним тоном голосу. Підкресліть різницю між релаксацією та напругою. Пропонуйте варіанти, як вони можуть відчувати себе розслабленими. Наприклад, відчуття, ніби в їхніх тілах є міць і тепло. Згадайте релаксацію, яку ви проводили на тренінгу. Розробіть свій власний «сценарій», який буде зручний і для вас, і для дітей. Ось пропозиція, яку ви можете розвивати за власним бажанням...

Переконайтеся, що вам зручно. Просто дихайте спокійно, глибоко і рівно. Коли будете готові, заплющте очі. Зверніть увагу на своє дихання, рівномірне і повіль-

не. З кожним вдихом ви починаєте відчувати себе трохи розслабленіше. Лише рівне дихання, відчуття спокою та релаксу.

Зараз ми пройдемося вашими групами м'язів — будемо по чергово напружувати їх та розслабляти. Спочатку руки. Стисніть кожну руку у міцний кулак. Так сильно, як тільки можете. Відчуйте, наскільки вони напружені. Відчуйте напругу в руках і передпліччях. Утримуйте її... і розслабтеся. Відпустіть. Відчуйте, як напруга покидає ваші руки.

Тепер біцепси. Тримайте руки зігнутими в ліктях, як раніше. Сильно напружте їх. Відчуйте цю напругу у м'язах, відчуйте, які тверді ваші біцепси. Тримайте напругу... і розслабтеся. Відпустіть. Зверніть увагу на різницю між напругою і релаксацією.

Далі ваші трицепси. Витягніть руки прямо. З усієї сили напружте їх. Відчуйте напругу на тильній стороні рук. Тримайте її. Ще трохи... і розслабтеся.

Тепер ваші руки розслаблені, по боках в них відчувається важкість. Зауважте, як напруга покинула ваші руки. Рівно дихайте. Відчуйте себе спокійними та розслабленими. З кожним видихом ваше тіло покидає ще більше напруги.

Переходимо до шиї та плечей. Знизьте плечима аж до вух. Відчуйте напругу навколо плечей та шиї. Утримуйте її, відчуйте, наскільки ви напружені. І розслабтеся. Тепер опустіть голову, покладіть підборіддя на груди, ось так (це не вдасться зробити, якщо діти лежать). Поверніть голову в бік. Тепер повільно вперед. І в інший бік. Тепер знову покладіть підборіддя на груди. Добре. Підніміть голову. Зверніть увагу, як напруга покинула вашу шию та плечі. Ви відчуваєтеся спокійними та розслабленими.

Далі живіт. Напружте його так, щоб він став дуже твердим. Відчуйте напругу, трохи почекайте. І розслабтеся. Зауважте, як напруга покидає ваш живіт.

Ваш живіт... плечі... і руки розслаблені. Напруга покидає ваше тіло. Ви відчуваєтеся спокійно, розслаблено, тепло. З кожним видихом приходить все більше розслаблення. Рівно дихайте. І розслабтеся.

Тепер ноги. Витягніть їх перед собою і з усієї міці напружте. Відчуйте, як ваші ноги напружені. На що це схоже? Потримайте напругу ще трохи, і розслабтеся. Уся напруга покидає ваші ноги. Рівно дихайте, відчувайте впевненість і спокій... ви розслаблені й ви у безпеці.

Далі стопи. Поставивши ноги перед собою, тягніть носочки вперед. Сильно тягніть. Відчуйте напругу в стопах і литкових м'язах. Добре напружте. Утримуйте напругу, відчуйте її. Потримайте ще трохи. Потім розслабтеся та відпустіть. Зауважте, як напруга покидає ваші ноги і стопи, ви відчуваєтеся спокійно, розслаблено і захищено.

Ось і все. Тепер ваше тіло розслаблене. Рівно дихайте... З кожним видихом відчувайте все більше розслаблення і те, як напруга покидає ваше тіло. Відчуйте себе впевненими, розслабленими, спокійними, відчуйте, як вам тепло всередині. Просто рівно дихайте. Добре. Відчуйте приємну важкість, тепло, розслаблення. Подумайте про свої руки... і напруга покине їх. І ваша шия... розслаблена. Зверніть увагу на живіт — і напруга просто покидає його. У ногах... приємна важкість і розслаблення. А стопи... розслаблені.

Ви відчуваєте спокій, рівновагу та релаксацію. Просто побудьте в цьому моменті ще трішки. З кожним видихом промовляйте собі «розслабся». Нехай прийде відчуття умиротворення та релаксу. А коли будете готові, повільно розплющте очі. Посидьте ще трохи. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви розслаблені. Чудово.

ІНСТРУМЕНТ: ТОЧКОВА РЕЛАКСАЦІЯ ТІЛА (для дітей молодшого віку)



Навчити дітей релаксації, показавши різницю між напругою різних м'язів і їхнім розслабленням. Наведені нижче інструкції засновані на прогресивній глибокій релаксації м'язів у дорослих. Використовуйте спокійний, м'який голос та регулярний ритм. Ви тоді помітите, що діти починають дихати в такт вашим словам. Скористайтеся цим, щоб збільшити глибину релаксації або підтримувати їхню пильність до самого кінця, навіть коли ви змінюєте швидкість розмови.

Насамперед покажемо вам трюк, щоб розслабити всі ті точки, які ви позначили на [назва малюнка]... ваші руки, долоньки, ноги... всі-всі точки. І ми будемо розслабляти їх по черзі. Спочатку вам потрібно буде сильно-сильно стиснути їх, а потім зробити розслабленими та м'якими. Ми [керівники] також цю вправу виконуватимемо, тому якщо не знаєте, що робити, просто повторюйте за нами. Вмостіться якомога зручніше. Трохи поодаль одне від одного, щоб мати достатньо місця, щоб лягти/виставити ноги перед собою. Молодці.

-
- 🕒 **Виконуйте** вправи та водночас зачитуйте вказівки, щоб діти могли дивитися на вас і бачити, що робити, якщо вони не впевнені у правильності виконання.
-

Тепер просто дихайте гарно й рівномірно. Вдих... і видих... вдих... і видих.... Переконайтеся, що вам зручно. Коли будете готові, можете заплющити очі, якщо хочете. Як вам краще. Головне, щоб вам було зручно. Зверніть увагу на своє дихання. З кожним видихом ви починаєте відчувати себе спокійнішими... більш розслабленими. Просто дихайте спокійно і рівно. Вдих... і видих... вдих... і видих. Тепер ми по черзі напружимо кожену точку вашого тіла, зробимо їх твердими та жорсткими. Тоді я попрошу вас розслабити ці точки і зробити так, щоб вони стали легкими, майже невагомими та повністю розслабленими.

Пальці та руки: вичавлюємо лимон

Почнемо з пальців і долонь. Стисніть в кулаках обидві руки — так, ніби витискаєте лимон. Тисніть настільки сильно, щоб ви могли відчути, як сік тече вашими пальцями. Відчуйте, які вони напружені. Відчуйте напругу в пальцях, у долонях, в нижній частині рук. Тепер РОЗСЛАБТЕСЯ і відпустіть напругу... нехай ваші пальці м'яко розкриються, немов квітка. Вам спокійно та комфортно. Зверніть увагу, як тепер все відчувається по-іншому. Нехай ваші пальці та долоні залишаються розслабленими, а ми перейдемо до рук.

Нижня частина рук: підіймаємо щось важке

Тепер зігніть руки в ліктях, ніби ви підіймаєте щось дуже важке. Відчуйте, як вам тяжко та незручно в нижній частині рук. Вони напружені і затиснуті. А тепер РОЗ-СЛАБТЕСЯ... і нехай вони знову м'яко повиснуть вздовж вашого тіла, розслаблені. Так краще. М'які та розслаблені.

Верхня частина рук: дерев'яні палички

Тепер верхня частина рук: витягніть обидві руки прямо перед собою, напружте їх так сильно, щоб вони стали жорсткі й тверді, ніби зроблені з дерева. Відчуйте, які вони напружені та як вам некомфортно. Тепер дозвольте їм розслабитися, нехай повиснуть вздовж вашого тіла, ліниві та розслаблені. І зверніть увагу на те, як ваші руки, кисті, долоні й пальці відчуються сильними, гнучкими та розслабленими. Невагомими, ніби пливають водою, повністю розслаблені та легкі.

Голова та обличчя: міміка

Тепер приступимо до голови та обличчя... Підійміть брови, наче ви дуже здивовані. Спробуйте зробити так, щоб вони торкнулися вашого волосся... Тепер міцно стисніть їх і нахмуртеся. Зверніть увагу на те, що ваша голова, ваше обличчя і шкіра голови... і по всьому краю ваших вух відчуються жорсткість та дискомфорт. А тепер розслабтеся... нехай ваше обличчя стане м'яким і розслабленим, без усмішок, без нахмуреності... взагалі без будь-якого виразу, наче ви ось-ось заснете, з розслабленим ротом...

Нехай розслаблення протікає повсюдно: до вашого обличчя, голови, вниз по руках і кистях до кінчиків ваших пальців. М'яко та розслаблено.

Плечі та шия: черепаха в панцирі

Тепер ваша шия та плечі. Просто уявіть, що ви черепаха: піднесіть плечі до вух, наче прикриваєте голову панциром. Підійміть їх аж до самих вух. Спробуйте «прикрити» голову. Відчуйте, як важко і дискомфортно вашим плечам і шиї. Утримуйте цю напругу... і розслабтеся. Сховайте панцир. Відчуйте, наскільки комфортно вашим плечам і шиї. Тепер м'яко нахиліть голову вперед, так, ніби ви не можете її підійняти. Покладіть підборіддя на передню частину грудей та обережно поверніть голову в одну сторону... а потім повільно в іншу. Тепер знову упріться підборіддям в передню частину грудей. Далі підійміть голову і відчуйте, як розслабилися ваша шия та плечі. Вам спокійно й легко.

Живіт: дихання

Далі ваш животик.... Дихайте спокійно та рівно. Нехай животик підіймається та опускається, коли ви дихаєте... спокійно і рівно... вдих... і... видих... вдих... і... видих. А тепер витягніть свій животик, нехай він стане напруженим і твердим.... Відчуйте, як важко вам дихати, коли живіт затиснутий і напружений. Тепер РОЗСЛАБТЕСЯ... дозвольте собі дихати спокійно й рівномірно... і... видих. Вдих... і видих. Зверніть увагу, як розслаблення збільшується з кожним видихом, який ви робите. Спокійно і розслаблено. М'яко та комфортно. Дихайте спокійно та рівно.

Ноги та ступні: тягнемо носочки

Тепер ноги [буде важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або лежать]. Витягніть ноги перед собою і з усієї міці напружте їх. І розслабтеся. Тепер стопи.

Тягніть носочки вперед. Сильно тягніть. Відчуйте напругу в стопах і литкових м'язах... тоді розслабтеся та відпустіть. Зверніть увагу, які ваші ноги та ступні тепер сильні й розслаблені.

Усе тіло: сильне, невагоме, спокійне, розслаблене

Тепер відчуйте у всьому тілі «лінивість» та розслаблення, вам комфортно та легко, ви дихаєте спокійно й рівномірно. З кожним видихом ви відчуваєтеся все більш розслабленими, більш невагомими... ваш животик підіймається та опускається... вам комфортно... ваші плечі розслаблені... ваше обличчя розпружено... коли релаксація пливе вниз до ваших рук, долонь і кінчиків пальців. Ви сильні, спокійні та розслаблені.

Просто побудьте трішки у цьому моменті, а з кожним видихом промовляйте собі «розслабся». Нехай прийде відчуття умиротворення та розслабленості. А коли будете готові, повільно розплюште очі. Посидьте так ще трохи. Зверніть увагу на свої відчуття. Ви розслаблені. Молодці.



**ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ
ПО ТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ
В ЧАСІ ВІЙНИ:**

<https://k-s.org.ua/coping-war/>



**ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО НАВЧАННЯ
НА ТРЕНЕРІВ
ПРОГРАМИ «ДІТИ ТА ВІЙНА»:**

https://i-cbt.org.ua/war_coping/



**ГУМАНІТАРНА ПРОГРАМА
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ДОПОМОГИ
ОСОБАМ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ
ПСИХОТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ В ЧАСІ ВІЙНИ:**

<https://k-s.org.ua/vpv/>

НОТАТКИ

НОТАТКИ

Навчальне видання

ДІТИ ТА ВІЙНА

НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ

Для дітей віком 8+

Підписано до друку 12.04.2022. Формат 60 × 84/8.
Гарнітура «PT Serif». Папір офсетний. Друк офсетний.
Умовн. друк. арк. 12,55. Наклад 1000 примірників.
Зам. № 2881

ТзОВ «Галицька видавнича спілка»
вул. Тугана-Барановського, 24, м. Львів, 79005,
тел. (032) 276-37-99
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 7408 від 27.07.2021 р.

Друк: ТзОВ «Компанія «Манускрипт»»
вул. Руська, 16/3, м. Львів, 79008
тел./факс: (032) 235-52-20
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
серія ДК № 3628 від 19.11.2009 р.

ISBN 978-617-8092-17-7



9 786178 092177