

Зміст

Вступ.....	5
Природна реакція на війну.....	6
Як користуватися посібником?.....	7
Філософія.....	8
Деякі результати практичних досліджень.....	9
Питання до розгляду.....	10
Розділ 1. ІНТРУЗІЇ.....	11
ЗАНЯТТЯ І.....	11
Принципи.....	11
Цілі розділу.....	11
Матеріали.....	11
1. Знайомство.....	12
2. Представлення групи.....	12
3. Реакції на стреси війни: нормалізація та роз'яснення.....	13
3А. Травматичні події.....	14
3Б. Нормалізація реакцій травматичного стресу.....	14
3В. Нагадування про травматичну подію.....	15
3Г. Лікування та профілактика.....	15
4. Вправа: Створення безпечного місця.....	16
5. Завершення заняття.....	17
ЗАНЯТТЯ ІІ.....	17
1. Техніки роботи в уяві.....	17
1А. Метод екрану.....	18
1Б. Техніка рук та дистанції.....	18
1В. Інші методи роботи з образами.....	19
2. Слухові, нюхові та кінестетичні техніки.....	20
2А. Слухові техніки.....	20
2Б. Нюхові техніки.....	21
2В. Кінестетичні техніки.....	22
3. Техніки подвійного фокусу уваги.....	22
4. Робота зі снами.....	24
5. Відволікання уваги.....	26
6. Надокучливі думки або хвилювання.....	27
7. Домашнє завдання.....	27
8. Завершення заняття.....	27
Розділ 2. ЗБУДЛИВІСТЬ.....	28
ЗАНЯТТЯ ІІІ.....	28
Принципи.....	28
Цілі розділу.....	28
Матеріали.....	28
Робота в групі.....	29
1. Перевірка домашнього завдання.....	29
2. Представлення теми.....	29
3. Розслаблення м'язів.....	30
4. Контрольоване дихання.....	33
5. Керовані образи.....	33
6. Коупінг «я-твердження».....	33
7. Використання термометру страху.....	34
8. Практика короткої релаксації та тренування навичок.....	35
9. Гігієна сну.....	35
10. Планування.....	36
11. Домашнє завдання.....	37
12. Завершення заняття.....	37

Розділ 3. УНИКАННЯ	38
ЗАНЯТТЯ IV	38
Принципи	38
Цілі розділу:.....	38
Матеріали:.....	38
Групова діяльність:	39
1. Початок роботи.....	39
2. Перевірка домашніх завдань	39
3. Представлення уникання і експозиції	39
4. Груповий мозковий штурм травматичних нагадувань.....	40
5. Індивідуальний список нагадувань.....	41
6. Поняття градуйованої експозиції	41
7. Побудова індивідуальної ієрархії страху.....	42
8. Планування експозиції в реальному житті	43
9. Корисне і некорисне уникання.....	44
ЗАНЯТТЯ V	45
1. Експозиція до травматичних спогадів:.....	45
малювання, листи і проговорювання.....	45
1А. Малювання.....	46
1В. Листи або записи	47
1С. Розмови.....	48
2. Зазираючи в майбутнє.....	50
3. Домашнє завдання.....	50
4. Закриття групи	50
ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ	52
Передмова	52
Принципи.....	52
1. Дитячий розвиток та розуміння смерті	52
2. Допомога дітям пережити горе.....	55
3. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через втрату.....	56
4. Вправи для дітей.....	58
Посібник для роботи з дітьми, що зазнали важких втрат	61
ПОСІБНИК ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ, ЩО ЗАЗНАЛИ ВАЖКИХ ВТРАТ.	
ЗАНЯТТЯ ДЛЯ БАТЬКІВ	61
Вступ	61
1. Нормалізація реакцій дітей	61
2. Способи батьківської допомоги дітям	63
2.1 Обговорення та вислуховування	63
2.2 Щоденні справи та гра	66
2.3 Доторки та фізичний комфорт.....	66
3. Способи подолання власних проблем батьків.....	67
4. Дитячі групи.....	67
5. Контроль результатів: створення групи батьківської підтримки	71
ДІТИ ТА ВІЙНА. НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ	72
Підготовка керівників груп.....	72
Реакції дітей на війну.....	73
Проведення занять для дітей та батьків	75
ТАБЛИЦІ	83
Таблиця 1: Травматичні події, яких діти можуть зазнати під час війни	83
Таблиця 2: Загальні реакції дітей після війни	84
Таблиця 3: Симптоми посттравматичного стресу	85
Таблиця 4. Інтрузивні спогади та уникання: порочне коло.....	86
Таблиця 5. Щоденник для планування діяльності	86
Література.....	87