

Р о з д і л 1



ІНТРУЗІЇ

ЗАНЯТТЯ I

Принципи

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

Цілі розділу

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

Матеріали

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

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

1. Знайомство

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

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

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

2. Представлення групи

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



Сьогодні ми з вами зустрілися, тому що хочемо пережити ті жахливі речі, що сталися з нами під час війни. Ми знаємо, що і дітям, і дорослим може бути важко жити зі спогадами про ті страшні речі, які вони бачили чи відчували на собі. Кожна людина постраждала від того, що вона побачила, але різні діти переживають по-різному, і немає правильного чи неправильного способу відчувати щось. Про війну говорити важко, і ви всі дуже хоробрі та відважні, бо прийшли на це заняття. Сьогодні ми хочемо показати вам деякі способи та трюки, що допоможуть вам легше переживати спогади про те, що з вами сталося. Наша ідея полягає в тому, що ми можемо допомогти один одному покращити своє самопочуття.

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

3А. Травматичні події

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



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

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



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

3Б. Нормалізація реакцій травматичного стресу

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



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

Після складання загального списку симптомів скажіть щось на кшталт:

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

3В. Нагадування про травматичну подію

Зробивши наведені вище роз'яснення, запитайте в дітей:



Що саме нагадує вам про важкі події?

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

3Г. Лікування та профілактика

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



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

4. Вправа: Створення безпечного місця

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

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



Під час цієї першої вправи ми не будемо думати про погані спогади. Натомість ми спробуємо за допомогою нашої уяви створювати приємні (гарні/щасливі) образи та почуття.

Я попрошу вас уявити собі місце чи ситуацію, в якій би ви почувалися спокійно, безпечно та щасливо. Це може бути справжнє місце, яке ви пам'ятаєте, наприклад, з вашого відпочинку, або місце, про яке ви чули, наприклад, з чиєїсь розповіді, або ж це може бути якесь вигадане місце, якого насправді не існує.

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



Зробіть декілька глибоких спокійних вдихів та видихів. Заплющте очі та дихайте нормально. Згадайте своє безпечне місце та уявіть, що ви стоїте чи сидите в тому місці. Ви бачите себе там? Озирніться навколо у своїй уяві. Що ви бачите? Що є біля вас? Придивіться до цього предмета та з'ясуйте, з чого він зроблений. Придивіться до кольорів. Уявіть, наче ви підходите й торкаєтесь цього предмета. Який він на дотиск? Тепер погляньте далі. Що вас оточує? Чи далеко до цих об'єктів. Придивіться до їхніх кольорів, форми та тіней. Це ваше особливе місце, тож ви можете уявити собі, що забажаєте. Коли ви перебуваєте там, то відчуваєтеся спокійно та безтурботно. Уявіть, що ви босоніж стоїте на землі. Яка земля? Повільно походите, зауважуючи все, що вас оточує. Придивляйтеся, як виглядають предмети і які вони на дотик. Що ви чуєте? Можливо, ви чуєте тихі звуки вітру, птахів чи моря. Ви відчуваєте тепло сонячних променів на своєму обличчі? Які запахи ви відчуваєте? Можливо, це запах морського повітря, квітів чи вашої улюбленої страви? У своєму спеціальному місці ви можете уявити будь-які речі, доторкнутися чи понюхати їх, або ж почути приємні звуки. Ви відчуваєтеся тут спокійно та щасливо.

А зараз уявіть, що поруч із вами у вашому місці є хтось особливий для вас. [У дітей молодшого віку це може бути вигаданий персонаж чи мультяшний супергерой] Він тут для того, щоб бути вашим приятелем та допомогти вам. Це хтось сильний та добрий. Цей приятель з'явився тут спеціально, щоб до-

глядати за вами та допомогти. Уявіть, наче ви гуляєте з ним у своєму особливому місці та розглядаєте усе. Вам дуже добре з ним. Ця особа є вашим помічником, і вона дуже добре вміє залагоджувати проблеми.

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

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

5. Завершення заняття.

Коли ви вже обговорили вправу створення безпечного місця, скажіть що група закінчує свою роботу на сьогодні. Похваліть дітей за те що вони прийшли, що важко попрацювали, що вони були мужніми коли обговорювали та думали про складні для них речі. Будьте уважними та похваліть кожну дитину за щось. Пройдіться навколо всіх учасників та запитайте що було їх улюбленою роботою в групі. Скажіть що всі разом ви ще зустрінетесь чотири рази і ще навчитеся більше трюків та вправ як долати та бути готовими до проблем. Нагадайте домашнє завдання у спосіб як веселу гру що слід виконувати до наступної зустрічі.

На цьому перше заняття завершується (див. допоміжний робочий зошит для домашнього завдання, яке полягає у вправлянні з уявлення безпечного місця).

ЗАНЯТТЯ II

1. Техніки роботи в уяві

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