

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 навчитесь більше трюків та вправ як долати та бути готовими до проблем. Нагадайте домашнє завдання у спосіб як веселу гру що слід виконувати до наступної зустрічі.

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

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

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

1А. Метод екрану

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



Далі ми з вами виконаємо кілька вправ, щоб ви навчилися змінювати образ травматичної події, який мимовільно постає у вашій свідомості. Для цього вам потрібно навмисно уявити цей образ і роздивитися його. Пам'ятайте, що лише ви керуєте своїми спогадами, і, якщо захочете, після цих вправ ви зможете повернутися в уяві до свого безпечного місця, щоб заспокоїтися.

Нехай ваші очі будуть розплющені. Уявіть собі на стіні екран телевізора. Уявіть його дуже детально. А тепер спробуйте побачити на екрані зображення своєї травматичної події. Вийшло? Добре. Погляньте, ваше зображення кольорове чи чорно-біле? Чи ви можете змінити кольорове зображення на чорно-біле? Спробуйте і подивіться, що буде. Добре. Ваша картинка рухається, як у фільмі? Уявіть, що у вас є пульт, за допомогою якого можна зупинити кадр. Зробіть це. Знову запустіть. Спробуйте перемотати назад і подивіться, як події відбуваються у зворотному порядку. Вийшло? Добре. А тепер нехай зображення відтворюється вперед, але повільно; подивіться, чи можете ви прискорити рух зображення. Спробуйте знову змінити кольори. Уявіть, що зображення стає нечітким і розпливчастим, наче телевізор погано показує. Спробуйте змінити контрастність так, щоб зображення поступово зникло. Спробуйте ще щось зробити із зображенням. А тепер уявіть, що ви натискаєте кнопку «Вимкнути». Що сталося?

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

1Б. Техніка рук та дистанції

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



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

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

1В. Інші методи роботи з образами

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

Оправлення в рамку

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

Позитивні контрзображення

На екрані або в рамці дитину просять намалювати позитивне зображення. Воно може бути накладене на інтрузивний образ, при цьому дитина уявлятиме, як позитивне зображення стає яскравішим та сильнішим, таким чином заслоняючи собою інтрузивний образ. Крім того, дитина може спочатку намалювати позитивне зображення на екрані і лише потім — інтрузивний образ невеликого розміру в куті екрану. Інтрузивний образ можна переміщувати з кутка в куток, а потім взагалі видалити, щоб залишилося лише позитивне зображення.

Існує ще один спосіб застосування позитивних зображень, який називається протиставлення. Дитину просять згадати різний позитивний досвід зі свого життя. Це може бути смачна їжа, радісний момент, весела гра, тобто будь-що, що асоціюється з радістю та веселощами. Щоразу, коли в дитини виникає хороше та приємне почуття або почуття щастя, пов'язане з позитивним враженням, вона має натискати на одну й ту ж точку на своєму тілі, наприклад, на пучку свого середнього пальця. Таким чином, ця точка поступово асоціюється з приємним відчуттям. Тож коли дитина налякана або реагує на якусь подію, що нагадує їй про катастрофу, натискання на цю точку одразу викликає добре відчуття, яке може протидіяти неприємній реакції (джерело: Паунович, 2003; адаптовано).

Приховування образу

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

Уявні помічники

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

Вимкнення

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

2. Слухові, нюхові та кінестетичні техніки

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

2А. Слухові техніки

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



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

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

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



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

Передовсім просто послухайте звук в своїй голові. Оцініть його гучність. Який він: чіткий або приглушений? Інтенсивний і різкий або глухий? Чи хтось розмовляє? Це чоловік або жінка? Чи в них є акцент? Тепер я прошу, щоб ви знову пригадали той самий звук, але цього разу уявіть собі, що він виходить з

магнітофона (радіо, телевізора тощо). Чи чуєте звук? Тепер уявіть, що ви повертаєте регулятор гучності. Що відбувається? Повертайте ручку гучності ліворуч, щоб ваш звук став тихішим. А тепер спробуйте повертати регулятор праворуч. Чи стає звук голоснішим? Знову поверніть ручку ліворуч. Звук стане тихішим. Повертайте ручку, поки звук буде майже не чутний. Взагалі вимкніть його. Чудово! Анумо спробуємо ще раз.

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

25. Нюхові техніки

Якщо під час травматичної події дитина відчувала дуже інтенсивні та різкі нюхові подразники, вони також можуть мимовільно відтворюватися в пам'яті. Ці інтрузивні нюхові спогади можуть бути особливо дошкульні: до них важко звикнути, і вони завжди супроводжуються інтенсивними емоціями, пов'язаними з травматичною подією. На щастя, випадки, коли інтенсивні та різкі запахи запам'ятовуються під час травматичної події, досить рідкісні. Винятками є ситуації, коли діти опиняються дуже близько до трупів людей у братських могилах, що почали розкладатися, або ж певний час перебувають під трупами, чи стають свідками спалювання людей або їхніх тіл.

Простий і ефективний спосіб боротьби з інтрузивними нюховими спогадами — це приємні запахи ароматичних трав та олій. Якщо це можливо, принесіть такі трави та олії в групу та передайте їх по колу, щоб кожна дитина могла відчути їхній запах. Попросіть дітей якнайкраще описати запах. Запитайте їх, на що цей запах схожий, про що він їм нагадує або з яким кольором асоціюється.



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

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



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

Спробуйте пригадати дійсно жахливий запах — один із найстрашніших, які ви будь-коли відчували. Уявіть його у вигляді невеликої темної хмари просто

перед вами. Чи пригадали запах? Якого кольору ця смердюча хмара? Чи відчуваєте запах? Гарзд. Тепер уявіть, що хмара повільно зменшується в розмірах на ваших очах. Це стає щоразу меншою, а її колір — щоразу тьмянішим. Уявіть собі повітряну кулю та спостерігайте, як запах всмоктується в неї, поки вона стає щораз меншою і меншою. Уявіть, що смердюча хмара повністю опинилася всередині кулі. Коли вся хмара зникає в повітряній кулі, запах теж зникає. Відпустіть кулю і спостерігайте, як вона відлітає подалі від вас, забираючи з собою жакливий запах. А тепер, щоб остаточно позбутися поганого запаху, уявіть собі, що ви відкоркували вашу пляшку. Тепер пригадайте приємний запах з усіма його кольорами та спогадами. Чи відчуваєте приємний аромат? Добре.

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

2В. Кінестетичні техніки

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

3. Техніки подвійного фокусу уваги

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

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

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

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



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

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



А тепер ви! Торкайтеся колін разом зі мною.

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

Почніть з наступного:



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

Знову почніть поперемінно торкатися колін у рівномірному темпі.



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

Продовжуйте ще близько 30 секунд.



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


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




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

Знову встановіть ритм та повторіть процедуру. Виконайте принаймні ще два цикли по 30 с, щоб дочекатися спонтанних змін у кожної дитини. Наприкінці кожного циклу давайте команду: «зупиніться та усуньте образ», як ви робили раніше, та відведіть достатньо часу між циклами, щоб діти могли відпочити без образу в голові. Якщо діти повідомляють про спонтанні зміни і їм подобається вправа, проведіть 2–3 додаткових цикли. Після


кожного циклу не забувайте запитувати про зміни. Діти можуть розповідати про широкий спектр спонтанних змін, зокрема: може змінитися вигляд або суть їхнього образу; образ може стати розмитим або змінитися розмір; він може пересуватися та віддалятися; звуки, що супроводжують образ, можуть спонтанно змінюватися за суттю або гучністю. Діти також можуть стати не такими засмученими або спокійнішими. Ненав'язливо посильте ці зміни, але не просіть назвати деталі. Скажіть щось на зразок:

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

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

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

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

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

Виконайте останній цикл. Наприкінці, як і раніше, попросіть вилучити образ, але не питайте про зауважені зміни.

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

4. Робота зі снами

Так само, як інтрузивні спогади наяву, погані сні або нічні жахіття засмучують і виснажують дітей. Якщо нічні жахіття повторюються, діти можуть боятися лягати спати або ж боятися засинати знову, якщо вони посеред ночі прокинулися від поганого сну. Нестача сну в дитини може призвести до роздратованості й утруднити здатність зосереджуватися протягом дня, що негативно вплине на навчання й стосунки з однолітками. Старші діти можуть соромитися своїх нічних жахів, вважаючи, що такі сні бачить лише малеча, і нікому про них не говорити: це, очевидно, призведе до того, що кошмари будуть далі повторюватися.

Існує чимало прийомів для подолання порушень сну й нічних жахів зокрема. Деякі з них описані в наступних заняттях з дітьми або в паралельному занятті для батьків, чи уже описані в одному з попередніх розділів.

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

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



Багатьом дітям, що стали свідками чогось жахливого, сняться погані сні або кошмари. Можливо, вони сняться вам зараз, або ж прийдуть у майбутньому, отож тепер ми запропонуємо вам кілька способів, за допомогою яких ви можете контролювати власні нічні жахіття.

Кошмари дуже страшні, тому що, коли ви спите, вони видаються реальними. Але вони не справжні. Це всього лише сні, і вони не можуть стати реальністю або завдати вам шкоди. Найкращий спосіб боротися з ними — згадувати їх удень, коли ви не спите й розумієте, що вони нічого не можуть вам зробити. Ми говорили з іншими дітьми, і знаємо, що, якщо добре проаналізувати свій сон удень, він усе рідше стане приходити вночі. Один із найкращих прийомів — намалювати сон, і саме цим ми зараз займемося.

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

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



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

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



Ви знаєте, що, якщо побажаєте, можете змінювати свої сни? Можна скористатися одною з технік, які ми вивчили раніше: ви можете уявити свій сон на екрані телевізора й змінити його, або ж виконати вправу з подвійним фокусом уваги, думаючи про свій сон. Ви зможете виконати це вдома. Інший спосіб — думати про те, якого б закінчення для сну ви хотіли б. Подумайте зараз про свій сон, і придумайте йому іншу кінцівку. [Наведіть приклади] Подумайте про те, що б ви зробили уві сні, якби були дуже могутні й могли б зробити все, що завгодно. Уві сні в вас можуть бути магічні здібності. У вас може бути особливий помічник або герой, що прийде й допоможе вам. Тепер, будь ласка, придумайте гарну кінцівку до свого сну, де ви захищаєтесь, і намалюйте її.

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

5. Відволікання уваги

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

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

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

6. Надокучливі думки або хвилювання

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

7. Домашнє завдання

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

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

8. Завершення заняття

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