

## Розділ 2



# ЗБУДЛИВІСТЬ

## ЗАНЯТТЯ III

### *Принципи*

Уже йшлося у вступі про те, що діти, як і дорослі, в результаті впливу травматичних подій війни можуть проявляти підвищену фізіологічну збудливість. Тому діти можуть бути надмірно нервовими, непосидючими, тривожними, лякливими. Вони можуть частіше дратуватися, їм може бути важко зосереджуватися. Дітям може бути важко засинати або спати без пробуджень. Ці прояви можуть негативно вплинути на життя дитини: на її стосунки з близькими та однолітками, на успішність у навчанні, на сон. Маємо щоразу більше інформації про те, що підвищена фізіологічна збудливість тісно пов'язана з інтрузивними спогадами, про які йшлося під час попереднього заняття. Безпосередній негативний вплив гіперзбудливості на життя дитини та її роль у збереженні інших симптомів посттравматичного стресу вказують на те, що це — важлива сфера, яка потребує втручання і профілактики. Навички релаксації, яких діти набудуть під час цього заняття, важливі і для підготовки групи до градуїованих експозицій, що проводитимуться протягом наступного заняття.

### *Цілі розділу*

- ✓ перевірити домашню роботу з попереднього заняття;
- ✓ психоедукація про збудливість;
- ✓ нові навички: управління тривожністю та тренування релаксації;
- ✓ нові навички: планування діяльності;
- ✓ нові навички: управління сном;
- ✓ перегляд заняття й домашнє завдання.

### *Матеріали*

Якщо це можливо, підготуйте для роботи з групою такі матеріали:

- ✓ фліпчарт і маркери

## Робота в групі

### 1. Перевірка домашнього завдання

Домашнє завдання з минулого заняття — практикувати техніки безпечного місця; опрацювати один або кілька технік роботи з образами; поговорити з батьками про погані сни; намалювати позитивну кінцівку до свого поганого сну. Попросіть розповісти, як усе відбулося. Кожен член групи обов'язково має зробити якийсь позитивний внесок (наприклад, навіть якщо дитина зазнала невдачі, переформулюйте цей неуспіх у позитивні зусилля і початок подолання посттравматичного стресу). У веселому ключі розпитайте про позитивні кінцівки до снів, а також попросіть дітей показати малюнки позитивних кінцівок. Скажіть групі, що зроблено важливий крок до встановлення контролю й подолання проблеми, і що всі добре допомагають і підтримують одне одного.

### 2. Представлення теми

Перед початком сьогоднішнього заняття, присвяченого методам релаксації, діти мають зрозуміти зв'язок між відчуттям страху й тілесними відчуттями, а також уміти описувати власні тілесні відчуття.



*Отже минулого тижня ми говорили про погані спогади й про те, що ви можете робити, щоби краще їх контролювати. Ви добре опрацювали це вдома.*

*Цього разу ми зосередимося на тому, що відбувається в нашому тілі, коли ми потрапляємо в ситуації, що викликають переляк, або коли погані спогади повертаються. Пам'ятаєте, як минулого разу ми говорили про те, що, наприклад, почувши гучні звуки, можемо лякатися й дратуватися? Чи траплялось це з кимось?*

Група має навести приклади: «Нещодавно в школі я ледь зі стільця не впав, коли хтось грюкнув дверима!» Переведіть розмову в режим мозкового штурму, присвяченого симптомам підвищеної збудливості.



*Подумайте про власне тіло: що відбувається, коли ви сильно лякаєтеся? Як реагує ваш організм?*

Запишіть коментарі на фліпчарті, щоб їх міг бачити кожен. Не у всіх фізіологічні відчуття збігатимуться, але використайте це обговорення для того, щоб наголосити, що діти реагують подібно, і що це — нормально. Довідайтеся про конкретні симптоми, поставивши такі запитання:



*Отже, що відбувається з вашим серцебиттям, коли ви налякані? Що відбувається з диханням?*

До переліку симптомів, що його формує група, можуть входити:

- прискорений пульс;
- посилене серцебиття;
- прискорене дихання;
- поверхнєве дихання;
- біль у грудях;
- запаморочення, нудота;
- збите дихання;
- відчуття слабкості, тремтіння; чути, як стукає серце;

- тремтіння в колінах;
- тремтіння рук;
- поколювання в ступнях;
- пітливість;
- відчуття неконтрольованості власного тіла

Аналізуючи симптоми з групою, зверніть увагу на можливі катастрофічні тлумачення. Їх може не бути, особливо в молодших групах. Але варто поцікавитися у дітей, чи почувався хто-небудь настільки переляканим, що побоювався повністю втратити контроль або знепритомніти, чи ж померти. Якщо в когось такі думки були, просто скажіть, що від переляку цього трапитися не може.

Визнайте, що це все дуже неприємно, але нормально і не завдасть шкоди. Проведіть безпосередній зв'язок між відчуттям переляку і реакціями організму.



*Що більше ми налякані, то активніше реагує організм, і що активніше він реагує, то більший переляк ми відчуваємо. Отже, щоб менше лякатися, треба навчитися розслабляти своє тіло. ВАЖКО ВІДЧУВАТИ ПЕРЕЛЯК, КОЛИ ТІЛО РОЗСЛАБЛЕНЕ. Що більше тіло розслаблене, то позитивніші наші відчуття й думки. Отже, сьогодні ми вивчатимемо способи релаксації.*

У роботі зі старшими групами корисно буде пояснити, що корені фізичних відчуттів — у еволюційних адаптивних реакціях. Зазнавши небезпеки, наш організм має реагувати таким чином, щоб допомогти нам вижити. Можна навести приклад якоїсь тварини, щоб продемонструвати реакцію боротьби або втечі. Симптоми надзбудливості — крайній приклад цього явища. Старшим дітям корисно буде все це знати, щоб розуміти, що їхня реакція нормальна.

Часто краще розпочати тренування релаксації, запитавши дітей про те, як вони самі розслабляються, а потім використати їхні відповіді як відправний пункт. Таким чином, дитячі стратегії подолання підсилюються, а не руйнуються.

### 3. Розслаблення м'язів

Тренування релаксації, особливо, коли воно проводиться в групі, іноді може викликати в дітей відчуття збентеження й дискомфорту. Це означає, що навчання навичкам спочатку треба проводити просто і зрозуміло. Спостерігайте за дітьми, що відчуваються особливо незручно або нервово. Дискретно попросіть одного з керівників допомогти цим дітям, коли група пізніше розділиться для практичних вправ.

Група має утворити ширше коло, ніж зазвичай. Цю частину заняття легше провести, якщо діти сидітимуть на стільцях, а не на підлозі. Один із керівників має оголошувати й демонструвати ці навички; інший може моделювати навчання й практикувати їх спільно з групою. Переконайтеся, що кожен сидить зручно і має довкола себе достатньо вільного місця (щонайменше на довжину двох витягнутих рук). Виголошуючи інструкції, демонструйте їх, щоб діти могли бачити. Можливо, варто буде скоротити або спростити ці інструкції для молодших дітей; дітям будь-якого віку буде корисно попередньо нагадати назви різних частин тіла та м'язів.



*За хвилину ми спробуємо виконати вправу на релаксацію. Ми просто тренуємось, отже дивіться на мене й повторюйте. Ми зосереджуватимемо увагу на різних м'язах свого тіла, спочатку сильно їх напружуючи, а потім розслаблюючи. Гарзд?*

*Сядьте зручно. Дихайте спокійно і рівно.*

*Почнемо з рук. Стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як лишень можете. Відчуйте, як напружилися м'язи. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Утримуйте напруження. [Напруження кожної групи м'язів має тривати приблизно стільки, скільки треба, щоб повільно порахувати до п'яти]. Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Добре. А тепер — біцепси. Тримайте руки ось так [Руки розведіть в сторони долонями догори, рука зігнута в лікті — так, наче ви підіймаєте щось важке]. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тепер розслабте м'язи. Добре. Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки прямо, ось так [Витягнуті вперед прямі руки зведені разом]. Сильно напружте м'язи. Зверніть увагу, яке напруження відчувається у верхній частині рук ззаду. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Добре.*

*Тепер — шия і плечі. Підніміть плечі, втягнувши голову, ось так. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. А тепер розслабтеся. Дозвольте, щоб підборіддя лежало на грудях, ось так [це виконати не можна, якщо діти лежать]. Поверніть голову в бік, ось так. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — в інший бік. Тепер знову покладіть підборіддя на груди. Добре. Підніміть голову.*

*Перейдемо до живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся.*

*Далі — ноги [це важко виконати, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать на підлозі] Витягніть ноги перед собою, ось так [ноги прямі, зведені в колінах], і дуже сильно їх напружте — якомога сильніше. Тримайте їх напруженими. Добре відчуйте напруження. Тримайте. А тепер розслабтеся. Все. Добре.*

*Нарешті, стопи. Витягнувши ноги вперед, витягніть вперед і пальці. Сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Все.*

Ми перебрали основні групи м'язів. Не варто сподіватися, що тепер діти розслабляться — це була вправа на виокремлення й напруження окремих груп м'язів по черзі. Спитайте, як минула вправа. Залежно від результату можете провести її ще раз, задіявши почергово окремі групи м'язів: кисті й руки, шия і плечі, м'язи живота, ноги, стопи.

Після короткої перерви (діти встають, рухаються, струшують кінцівками) розділіть групу: діти мають сісти або лягти у кімнаті кожен окремо. Ще раз проведіть вправу на релаксацію м'язів.

Цього разу робіть це по-своєму, тобто створіть власний «текст» для допомоги дітям — такий, який вам до вподоби. Говоріть повільно, спокійним і рівним голосом. Протиставляйте релаксацію напрузі. Запропонуйте дітям розслабитися. Наприклад, відчути, що їхні тіла налилися важкістю і теплом. Пам'ятайте про релаксацію, що її ви проводили під час вправ. Ось приклад:



*Прийміть зручну позу. Дихайте спокійно, глибоко й рівно. Коли будете готові, заплющте очі. Зверніть увагу на своє дихання: воно рівне й повільне. З кожним видихом ви відчуваєтеся трохи більше розслабленими. Рівне дихання, відчуття спокою і розслабленості.*

*Тепер ми працюватимемо різними групами м'язів, напружуючи й розслабляючи їх. Почнемо з рук. Міцно стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як тільки можете. Відчуйте це. Відчуйте, як напружилися м'язи.*

*Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як спадає напруження з ваших рук.*

*Тепер біцепси. Тримайте руки зігнутими в ліктях, як раніше. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням.*

*Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження зі зворотної сторони рук. Тримайте. Відчуйте напруження. Відчуйте це. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер ваші руки розслаблені. Вони звисають уздовж тіла, налиті важкістю. Відчуйте, як напруження спало з ваших рук. Дихайте рівно. Ви відчуваєте спокій і розслабленість. Із кожним видихом якась частинка напруження залишає ваше тіло.*

*Тепер — шия і плечі. Підійміть плечі так, щоб вони торкалися вух. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер опустіть голову вперед, щоб підборіддя лежало на грудях. Поверніть голову в один бік. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — повільно в інший бік. Знову опустіть її так, щоб підборіддя торкалося грудей. Підніміть голову. Відчуйте, як напруження покинуло вашу шию і плечі. Ви відчуваєте спокій і розслабленість.*

*Тепер — м'язи живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Дуже сильно. Відчуйте це напруження. Відчуйте його. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер напруження залишає ваш живіт.*

*Ваш живіт... і плечі... і руки, вони розслаблені. Напруження залишає ваше тіло. Ви відчуваєте спокій, розслабленість, тепло. З кожним видихом ви відчуваєтеся щоразу більше розслабленими. Ваше тіло тепер важке. Дихайте рівно. І розслабляйтеся.*

*Перейдемо до ніг. Витягніть ноги перед собою. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в ногах. Запам'ятайте це відчуття. Добре відчуйте напруження. Тримайте... а тепер — розслабте. Все напруження залишає ваші ноги. Ви дихаєте рівно, ваше тіло стає важчим. Ви відчуваєте спокій... розслабленість і безпеку.*

*Тепер стопи. Витягніть стопи вперед. Тягніть їх сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Відчуйте його сильніше. Тримайте. Відчуйте напруження. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як напруження спадає з ваших ніг і стіп. Ви відчуваєтеся спокійно, розслаблено і безпечно.*

*Тепер ваше тіло розслаблене. Рівне дихання... З кожним видихом ви відчуваєтеся щоразу більше розслабленими. Напруження залишає ваше тіло. Ваше тіло важке, розслаблене, спокійне, тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Важкість, тепло, розслабленість. Подумайте про свої руки... напруга залишає їх. І ваша шия... вона розслаблена. Зверніть увагу на свій живіт і на те, як напруження залишає його. Ноги... вони важкі й розслаблені. І стопи... розслаблені.*

*Ваші стопи спокійні... нерухомі... розслаблені. Перебувайте в такому стані хвилину. З кожним видихом говоріть собі слово «розслабся». Відчувайте спокій і розслабленість. А коли будете готові, повільно розплющіть очі. Просто сидіть. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Розслабленість. Добре.*

Дайте групі час повернутися в коло. Запитайте про враження. Дайте позитивні коментарі. Скажіть, що релаксація — це як навчання будь-якому навичку: щоб досягти успіху, треба

тренуватися. Що більше практикуєш, то легше все вдається. Запитайте, чи не було в когось інтрузивних образів протягом релаксації: це рідко буває у дітей, але краще переконатися. Скажіть, що цю вправу з релаксації слід виконувати як домашнє завдання.

#### 4. Контрольоване дихання

Як доповнення до описаного щойно розслаблення м'язів дуже корисне діафрагмальне дихання; воно також допомагає впоратися із задишкою, що може з'явитися, коли дитина чимось занепокоєна.



*Під час релаксації дуже важливо правильно дихати. Іноді, коли ми чогось злякалися, ми робимо швидкі неглибокі вдихи та починаємо задихуватись. Зараз ми вивчимо спосіб дихання, який дозволить нам позбутися коротких швидких вдихів та допоможе розслабитися.*

Навчіть групу діафрагмальному диханню наступним чином. [Дивитися ММТТ у: *Комплексне лікування травм*, Марч, 1998 р.]. Продемонструйте дітям, як рухаються м'язи живота при вдиху та при видиху. Попросіть дітей попрактикувати, поклавши одну руку на живіт трохи вище пупка, а другу руку — на груди. Покажіть, які м'язи задіяні при диханні — вони рухаються наче хвиля. Потім попросіть дітей повільно вдихнути через ніс, порахувавши «один», а потім повільно видихнути, кажучи до себе: «розслабся». Попрактикуйте кілька разів, поки діти зможуть чітко повторювати за вами. Ви можете допомогти дітям, встановивши рівний темп, рахуючи «один» та потім кажучи «розслабтесь», щоб діти зробили видих. Зазначте, що це нелегка вправа, і щоб вона вдавалася, треба потренуватися.

Контрольоване дихання можна застосовувати на початку та наприкінці описаних вище вправ з розслаблення м'язів.

#### 5. Керовані образи

На першому занятті групу навчили технік роботи з образами. Поясніть, як ці техніки можна застосовувати в сукупності з діафрагмальним контрольованим диханням та розслабленням м'язів. Дітям, як правило, спочатку вдається правильно дихати та розслабити м'язи, а потім вони в своїх фантазіях «мандрують» у безпечне місце та повністю розслабляються.

#### 6. Коупінг «я-твердження»

Для деяких дітей корисною технікою релаксації може бути позитивна розмова з самим собою. Діти мають спочатку зрозуміти зв'язок між думками і почуттями, потім визначити думки, що призводять до тривоги та, нарешті, навчитися замінювати їх на адаптивні, позитивні думки. Ця вправа, зазвичай, краще підходить для старших груп. Для дітей молодшого віку достатньо просто скласти список позитивних фраз, які помічник (реальний або уявний) може їм сказати, коли вони почнуть непокоїтися. Хоча для деяких дітей це може бути концептуально важко на початку, цю вправу можна перетворити на дуже короткий та веселий захід.



*Думки, а також фрази, які ми говоримо собі, коли налякані, — це те, що може погіршити наше самопочуття.*

На цьому етапі можна продемонструвати зв'язок між думками та емоціями на конкретному прикладі, якщо ви вважаєте, що група це зрозуміє. Наприклад, під час нічного сну ви чуєте шум у будинку. Можливо, ви думаєте, що це грабіжник (солдат, міліціонер). Як ви



себе почуватимете при цьому? І що відчуватиме ваше тіло? Наступної ночі ви знов чуєте такий самий шум. Цього разу ви думаєте, що це вітер (ваш брат, кіт, тощо). Як ви себе почуватимете? Отже, як наші думки впливають на наші відчуття?

Або ж можна запитати в дітей, про що вони думають, коли налякані. Допомогайте дітям відповісти на це запитання. Для початку запропонуйте конкретні ситуації. Складіть список думок, що викликають занепокоєння, наприклад:

- Я не можу це зробити;
- Я втрачаю контроль;
- Я ненавиджу це;
- У мене все погано;
- Це гірше, ніж будь-коли раніше;
- У мене паніка;
- Це знову трапляється зі мною;
- Я не впораюся;
- Мій страх не мине ніколи.

Щоразу підкреслюйте зв'язок між думками та відчуттями. Як ви себе почуваете через ці думки? Чи це корисні думки? Чи вони реалістичні?

Тепер запитайте у дітей, які позитивні фрази вони могли б собі сказати замість цих негативних. Деякі групи зможуть зрозуміти цю концепцію досить швидко. Якщо ні, допоможіть їм такими запитаннями: Що би в подібній ситуації сказав собі ваш [батько, старший брат]? Що б сказав ваш кращий приятель, щоб допомогти вам? (Для дітей молодшого віку) Що б сказав ваш [уявний помічник з попереднього заняття], щоб допомогти вам? Складіть альтернативний список позитивних «я-тверджень», наприклад:

- Я зроблю це;
- Я впораюсь;
- Це не нашкодить мені. Я знаю, що я хоробрий;
- Це не засмутить мене;
- Це лише спогади, які не заподіють жодної шкоди;
- Це скоро закінчиться;
- Просто не звертатиму уваги.

Якщо є час, корисно змодельювати позитивну розмову з самим собою. Запитайте в групі, чи є хтось, що хоче попрактикувати. Запропонуйте ситуацію, що провокує занепокоєння (наприклад, боротьба з болючими нагадуваннями). Доброволець має уявити, що він злякався, та озвучити погані думки, які приходять йому до голови. Група має допомогти йому, виголошуючи кращі, підбадьорюючі твердження.

Попросіть групу записати власні найкращі позитивні твердження. Діти зможуть завжди тримати при собі листок із цими твердженнями, щоб можна було прочитати їх, або ж просто уявляти їх у ситуації, що викликає занепокоєння. Запропонуйте дітям попрактикувати вдома перед наступним заняттям.

## **7. Використання термометру страху**

Для дітей дуже корисно відстежувати власні реакції, пов'язані зі страхом, та найефективнішими для цього є візуальні засоби. Застосуйте «термометр страху», з яким ваша група вже знайома. Якщо діти ще не звикли до термометрів (або, якщо, наприклад, будь-які медичні процедури видаються їм страшними), можна скористатися іншим візуальним аналогом.

Покажіть групі зображення термометра (глекчик для води, просту лінію) з цифрами від 1 до 10.



*Коли ви боретеся зі страхом, можливо, вам хочеться сказати, наскільки вам страшно. Цей термометр допоможе вам у цьому. Цифра «1» внизу означає, що вам взагалі не страшно, тобто ви цілком розслаблені.*

Попросіть групу описати свої відчуття, що відповідають нижній позначці термометра (тобто «я дуже розслаблений», «я абсолютно спокійний» тощо), та впишіть їх на рисунок.

*Верхня позначка означає найбільший страх, який ви будь-коли відчували.*

Знову попросіть дітей назвати емоції, які відповідають верхній позначці (наприклад, «відчуваю жах», «настільки страшно, що не можу рухатися» тощо). Повторіть процедуру для різних позначок на шкалі, щоб діти навчилися оцінювати свій страх. Попросіть їх описати, які відчуття в них можуть бути за різного рівня страху.

Кожна дитина може зробити для себе власний термометр страху, який можна завжди тримати при собі.

## **8. Практика короткої релаксації та тренування навичок**

Тепер діти мають базові навички релаксації: розслаблення м'язів, контрольоване дихання, візуалізація, позитивні «я-твердження» та самоспостереження. Дуже корисно також навчити дітей методиці короточасної релаксації, яку можна оперативно використовувати в ситуації, що викликає занепокоєння. Зазвичай короткій релаксації навчають, коли дитина вже добре вміє розслаблятися.

Коротка форма релаксації полягає в наступному [джерело: *Марч та колеги, 1998 р.*]:



*Дитина робить три-чотири цикли діафрагмального дихання, потім напружує та розслабляє обидва кулаки та/або стопи, рахуючи при цьому до 5–10, після цього ще 3–4 цикли діафрагмального дихання. Якщо є потреба, вправи повторюють. При видиху діти можуть казати собі: «розслабся». Дуже добре, якщо дитина може уявити, що вона тримає всю свою тривогу в кулаках та відпускає її, коли їх розслабляє. А залишків напруження позбувається, струснувши руками.*

Дітям дуже корисно попрактикувати ці навички під час заняття з використанням нетравматичних помірних стимулів, що провокують занепокоєння, таких як фобія до тварин або комах. Метою є надання дітям можливості попрактикувати самоконтроль і самомоніторинг своєї тривоги, щоб вони змогли використати ці нові навички на наступному занятті, присвяченому боротьбі з болючими нагадуваннями.

## **9. Гігієна сну**

У дітей, які пережили війну, через збудливість часто виникають проблеми зі сном. Ось основні елементи стратегії поліпшення сну: запровадження регулярних процедур перед нічним сном (про це детально розповідається на паралельному занятті для батьків); реструктуризація сну (про це детально йшлося на попередньому занятті для дітей); застосування описаних вище методів релаксації перед сном. Діти можуть комбінувати ці різні техніки. Крім того, діти можуть уживати власних заходів для засинання (в тому числі, якщо прокидаються вночі). Ініціюйте обговорення, щоб діти могли поділитися порадами.



*Багато дітей у цьому місті розповідають, що в них часто виникають проблеми зі сном. Але ви маєте розуміти, що міцний сон дуже важливий через низку причин. Отож зараз ми спробуємо визначити, як кожен із вас зможе по-*



*кращити свій сон. По-перше, я хочу дізнатися, чи є або були в минулому в когось із вас подібні проблеми?*

Уточніть, про що йдеться: це може бути проблема з засинанням або часті прокидання вночі. Останні зазвичай трапляються через погані сни. У дітей рідко зменшується тривалість сну через раннє прокидання, але ви мусите звернути увагу на дітей, які зауважили суттєве порушення свого сну: це може бути ознакою депресії та трохи пізніше може потребувати подальшого обстеження.

Запитайте, як діти змогли подолати свої проблеми зі сном (якщо їм це вдалося). Решту групи попросіть дати поради, як, на їхню думку, можна подолати подібні проблеми. До деяких із наведених нижче висновків діти можуть дійти самостійно. Якщо це не вдалося, ініціюйте обговорення та дайте групі такі поради:

1. Дуже корисні регулярні процедури перед сном. Суть цих процедур залежить від конкретних навичок. Перед сном старайтеся певний час проводити в спокою або в тиші. Скажіть дітям, що їхні батьки знають усе про їхні процедури перед сном та допоможуть їх виконувати.
2. Діти старшого віку мають утримуватися від кофеїну та нікотину в будь-який час, але особливо перед сном.
3. Місце для сну має бути комфортним. Дітям молодшого віку можуть захотіти спати в одній кімнаті зі старшим братом чи сестрою, якщо серед ночі в них періодично виникає відчуття тривоги.
4. Дуже корисними для багатьох дітей є молитви перед сном, які допоможуть їм почувати себе в більшій безпеці.
5. Дуже важливо, щоб кожен день перед сном діти практикували розслаблення м'язів.
6. У ліжку дітям може подобатися слухати історії та казки або читати книги.
7. Інші віддають перевагу прослуховуванню музики, під яку вони засинають. Іноді дуже низька гучність змушує дитину прислухатися, щоб почути мелодію чи розмову, і, таким чином, відволікатися від інтрузивних спогадів або тривожних думок.
8. Дітям можна нагадати про роботу зі снами, яку вони провели минулого тижня або виконали як домашнє завдання, та попросити так само працювати з майбутніми снами. Деякі діти через нічні жахіття бояться заснути, і, щоб подолати цей страх, їм треба почати працювати зі своїми снами.
9. Перед сном, вже у ліжку, можуть придатися описані вище дихальні вправи в поєднанні з використанням розслаблюючих образів.

## **10. Планування**

На завершення заняття важливо дозволити дітям певний час робити те, що їм подобається. Якщо рівень активності дитини знизився, іноді треба відновити його за допомогою планування та записування. Дуже корисно відновити розважальні заходи. Тривожні думки і почуття часто переважають, коли діти нудьгують або просто нічого не роблять. Відновлення улюблених занять показує дітям, що аспекти нормального життя можливі навіть в умовах війни та дарує надію на майбутнє. Самооцінку і почуття досягнення результату в дитини можна посилити через ігри та спорт. Ігри з однолітками сприяють загальному розвитку дитини. Відомо, що фізична активність знижує напруженість та допомагає подолати депресивні почуття. Діти, активні протягом дня, краще сплять уночі.

Знову ж таки, цю вправу можна провести весело та жваво, чудово закінчивши сьогоднішнє заняття.

Попросіть дітей розповісти, як вони люблять розважатися. Запишіть їхні відповіді на фліпчарті або попросіть це зробити когось із групи. Якщо діти почнуть згадувати певні

дії, які вони більше не виконують, спробуйте розбити ці дії на дві категорії: ті, які неможливо робити через війну (наприклад, через відсутність обладнання або безпечних місць), та ті, які діти не виконують через страх. Щодо останніх, наголосіть на тому, що однією з основних цілей цієї вправи є повернення до улюблених занять. Допоможіть дітям скласти якомога більший список занять, не відкидаючи жодне з тих, що їх називає група. У разі необхідності нагадайте шкільні чи групові заняття, заняття в юнацьких гуртках тощо. Якщо у вашому регіоні працюють заклади позашкільних занять або аналогічні організації, вам треба заздалегідь дізнатися про їхню діяльність та нагадати дітям про ті заняття, які вони пропонують (наприклад, музичні або спортивні групи). Також слід заохочувати найзвичайніші заняття, такі як «гра з сестрою» або «прогулянка з друзями», але просіть дітей називати заняття максимально конкретно.



*Іноді, коли ми відчуваємо тривогу чи страх або сумуємо, буває дуже важко повернутися до улюблених занять, але ми все одно маємо виконувати якомога більше приємних для нас дій. Одним із способів відновлення наших улюблених занять є планування та дотримання плану. Якщо ми будемо вести щоденник усіх своїх дій, ми завжди зможемо проаналізувати, наскільки успішно ми долаємо свій посттравматичний стрес.*

Представте концепцію планування занять. У цьому разі це складання простого покрокового досяжного плану дій. Якщо це можливо, підготуйте календар або щоденник для кожної дитини. Діти мають назвати зі свого списку одне найцікавіше заняття, яким би вони хотіли займатися щодня, та внести його у власний щоденник. Заняття для кожної дитини будуть різними — залежно від їхнього теперішнього настрою та рівня активності. Може виявитися корисним розділити групу та підійти до кожної дитини, щоб допомогти їй скласти план. Склавши план, діти мають повернутися в групу та поділитися своїм планом з іншими. Ви можете об'єднати дітей у пари та запропонувати скласти плани разом. Усі записані у планах цілі мають бути реалістичними і досяжними. Для дітей, які не схильні до спонтанних дій, рекомендується скласти короткий план. Також варто наголосити, що діти мають записувати в щоденник усе, що вони зробили протягом дня. Домашнім завданням є дотримання плану та записування виконаних дій; результати цієї роботи розглянете наступного тижня.

## **11. Домашнє завдання**

Практикуйте діафрагмальне дихання та розслаблення м'язів. Не забудьте перевіряти рівень тривоги за термометром страху. Фіксуйте всі дії в щоденнику.

## **12. Завершення заняття**

Після оголошення домашнього завдання скажіть дітям, що на сьогодні заняття завершено. Подякуйте всім за роботу, допомогу та підтримку один одного. Дякуючи дитині, будьте максимально конкретні. Обійдіть групу та попросіть кожну дитину сказати, що їй сьогодні сподобалося найбільше. Скажіть, що групу чекає чергова зустріч, на якій усі отримають нові поради щодо того, як подолати посттравматичний стрес. Нагадайте про домашнє завдання як про якусь розвагу в перерві між заняттями.