

Розділ 3



УНИКАННЯ

Заняття IV

Принципи

Як ми бачили у вступі і в прикладах з розділу 1, явище уникання є частим симптомом посттравматичного стресу. Уникання може бути когнітивним (тобто намагання не думати про травматичні події і не згадувати про них) або поведінковим (намагання уникнути нагадування про травматичні події і про пов'язані з ними місця і людей, уникання розмов про подію). Явище уникання встановлює мішені для втручання з двох основних причин. По-перше, уникання може спричинити обмеження функціонування дитини: воно має первинний і безпосередній вплив на її життя. По-друге, хоча уникання може забезпечити певне короткочасне полегшення, у тривалій перспективі воно буде тільки підтримувати проблему дитини. Ми бачили у вступі, як симптоми інтрузивних спогадів і уникань можуть утворювати порочне замкнуте коло. Перший розділ про інтрузивні спогади спрямований зламати цей цикл через навчання контролюванню своїх інтрузивних спогадів. Цей розділ має на меті розірвати порочне коло, даючи дітям необхідні навички для того, щоб упоратися з униканням.

Цілі розділу:

- ✓ перевірка домашніх завдань;
- ✓ навчання про уникання;
- ✓ навчання навичкам: імагінативної (в уяві) експозиції;
- ✓ навчання навичкам: градуйованій експозиції in vivo (у реальних ситуаціях);
- ✓ огляд усіх трьох занять: домашнє завдання і підготовка до майбутнього

Матеріали:

Якщо це можливо, підготуйте такі матеріали:

- ✓ фліпчарт і маркери;
- ✓ папір для малювання і письма та олівці для кожної дитини;
- ✓ мішечок квасолі або м'яч;
- ✓ зошити для ведення журналів і щоденників для дітей (які вони зможуть забрати зі собою).

Групова діяльність:

1. Початок роботи

Коли діти знову зберуться в групу, принесіть мішечок квасолі або м'яч. Нехай діти кілька хвилин покидають м'яч один одному. Той, хто зловить його, має сказати одну хорошу річ, яка сталася з ним, або яку він зробив за час, що минув після попереднього заняття.

2. Перевірка домашніх завдань

Домашнім завданням минулого тижня було попрактикувати навички релаксації, про які йшлося на попередньому занятті. Запитайте, як усе відбулося. Вислухайте загальні коментарі групи. Запитайте про деякі особливості: в який час дня найкраще практикуватися? Чи батьки допомагають у цьому, чи діти практикують разом із батьками? Чи хто-небудь проводив релаксацію під час важкої ситуації або коли з'являлися погані думки, і це допомогло? Чи хто-небудь практикував релаксацію перед сном, і це допомогло?

3. Представлення уникання і експозиції

У певному сенсі, активності в цьому розділі деяким чином є важкими для дітей, тому що діти будуть залучені до навмисного протистояння травматичним спогадам. Саме тому активності у цьому розділі побудовані на методах контролю та релаксації, яким було навчено в перших двох розділах. Метою є не проведення інтенсивної терапевтичної сесії, а навчити та підготувати дітей до експозиції в уяві та згодом *in vivo* з дорослим, до якого вони мають довіру. (Див. матеріали для батьківської групи). Слід проявляти обережність, щоб не посилити лише часткову експозицію. Пам'ятайте, що загалом діти не хочуть говорити про те, що сталося, тому що:

- це занадто болісно;
- їм не вистачає слів чи понять, щоб висловити те, що вони відчувають;
- почуття і емоції суперечливі;
- вони відчувають провини і збентеження;
- вони бояться, що їх не почують;
- вони бояться втратити контроль;
- їм потрібен час, щоб зміцнити довіру;
- вони не відчувають потреби говорити або відчувають, що вже сказали достатньо;
- у них є інші особи, що говорять про це з ними.

Спочатку корисно поговорити про спогади і поведінку уникання так як це є більш конкретним та зрозумілим дітям. Це особливо важливо в ситуації, що триває, щоб діти мали змогу розрізнити адаптивні і мальадаптивні (неадекватні) уникання.

Після викладання навичок, пов'язаних з поведінковим униканням і впровадження ідей ієрархій і оцінок в *in-vivo* експозиціях, друга частина розділу буде присвячена когнітивно-му униканню і навчанню завданням, які пов'язані з письмом та малюванням, і які навчать протидіяти униканню.



Протягом останніх трьох занять ми говорили про погані спогади і те, що ви можете зробити, щоб контролювати їх; потім ми говорили про те, як реагує ваше тіло, коли ви злякалися, і про те, що ви можете зробити, щоб контролювати відчуття свого тіла. Ви навчилися різних технік і навичок, які допоможуть вам краще контролювати ваші думки і відчуття. Тепер ви справді добре підготовлені для того, щоб подолати свій посттравматич-

ний стрес. Отож сьогодні ми хочемо показати вам один із кращих способів перемогти його — це зустрітися з ним.

4. Груповий мозковий штурм травматичних нагадувань

Перший крок наближення до травматичних нагадувань полягає в тому, щоб знати, що таке нагадування. Записуйте на фліпчарті те, що говоритимуть діти у групі. Запитайте їх, які у них травматичні нагадування. Пам'ятайте, що це обговорювалося на першому занятті, отож, якщо це можливо, майте цей список під рукою.



Пригадайте, як на нашій першій зустрічі ми склали список нагадувань. Дайте подивимися знову на список на цій дошці. Нагадування — це речі, які можуть викликати спогади, що засмучують. Ми, як правило, тримаємося подалі від нагадувань, щоб не засмучуватися або не боятися. Хто хоче розповісти про нагадування, від якого він намагається триматися подалі? Хто хоче додати щось ще до цього списку?

Наприклад, нагадування ситуацій, породжених війною, можуть бути такі:

- місця:
 - місце, де сталася подія;
 - місця, які фізично нагадують її;
 - зруйновані будівлі;
 - уламкові сліди на будівлях;
 - сліди обстрілу на вулиці;
 - кладовища, місця поховання
- люди:
 - солдати;
 - поліція чи міліція;
 - люди в формі або зі зброєю;
 - поранені люди, які вижили;
- ситуації:
 - сімейні свята;
 - час прийому їжі;
 - час доби або день тижня;
 - церква чи релігійна служба
- звуки:
 - стрілянина, мінометний вогонь;
 - крики, постріли;
 - гучні звуки;
 - сирени, попередження повітряної тривоги;
 - автомобілі
- запахи:
 - горіння;
 - мертвих тіл

Сформуйте якнайповніший список нагадувань (записуйте у будь-якому порядку; пізніше ви матимете змогу впорядкувати список). Не відкидайте жодні твердження. Пам'ятайте, що публічне обговорення нагадувань є своєрідною експозицією, і воно має відбуватися коректно. Намагайтеся довідатися приклади найпроблемніших нагадувань (наприклад,

місце, де сталася подія). Скажіть тепер, що уникання обмежує певні види діяльності і що нашою метою є «зворотній виграш», при якому наша активність зростає завдяки страху.

Деякі діти можуть навести приклади небезпечних місць, яких вони уникають, приміром, пошкоджені будівлі. Обов'язково вкажіть на різницю між корисним униканням небезпечних місць (де дітям небезпечно) і даремним униканням місць, які більше не є небезпечні (що не несуть загрози дітям, але яких вони ще бояться).

Є багато різних страхів, які дитина може відчувати після стихійного лиха. Окрім нагадувань, які ми щойно описали, в деяких дітей розвивається страх, що їх близькі помруть (особливо якщо діти зазнали втрат під час війни). Тому вони можуть розвивати сепараційну тривогу і не хочуть перебувати далеко від своїх близьких або можуть хвилюватися за їхню безпеку, будучи в школі. Принципи, які діти мають вивчити на цьому занятті, можна використовувати для зменшення страху нагадувань і для протистояння іншим страхам, наприклад, сепараційній тривозі. Як керівник групи ви можете мотивувати дитину працювати над зменшенням побоювань, які деякою мірою обмежують її життя. Це може означати страх розлуки для однієї дитини і водночас це може бути нагадування, яке спонукає її відмовлятися від ігрової активності з іншими.

5. Індивідуальний список нагадувань

Після мозкового штурму можливих нагадувань групи, попросіть дітей самостійно укласти персональний список нагадувань. Це потрібно тому, що досвід кожної дитини інший, отож нагадування будуть відрізнятися.



Добре. Далі я хотів би, щоб ви зробили свій власний список нагадувань. Це речі, які насправді не є небезпечні, але ви тримаєтеся подалі від них, бо ці спогади вас засмучують і можуть налякати.

Коли діти складають свої власні списки, проходьтеся поміж столів, щоб перевірити, чи діти розуміють, що мають робити. Переконайтеся, що діти складають списки безпечних нагадувань, яких вони уникають.

6. Поняття градуйованої експозиції

Далі керівники груп представляють поняття градуйованої експозиції за допомогою прикладу. Більшість дітей, напевно, вже знають, що одним із способів подолання страху й уникання є зустріч з об'єктом страху або ситуацією. Скажіть їм про це на початку. Поверніть їх знову до групи.



Це добре. Тепер кожен із вас має список речей, від яких він тримається подалі, тому що вони викликають спогади, які його засмучують і лякають. Ми хочемо показати вам деякі способи, як побороти свій страх цих нагадувань. Давайте спочатку поговоримо про речі, яких люди іноді бояться і які не пов'язані з війною. Коли ми боїмося чого-небудь, то відчуваємо переляк усередині себе: наші тіла здаються нервовими і неспокійними, тому ми зазвичай намагаємося віддалитися від того, чого боїмося. Ми називаємо це униканням. Так, люди, які бояться павуків або собак, або висоти, наприклад, намагаються триматися подалі від цих речей. Чи хтось серед вас відчував таке, як ці люди? Або, може, хтось знає когось іншого [не з групи] з ким таке траплялося?

Намагайтеся довідатися про особисті приклади звичайних страхів або фобій дітей з групи. Ці приклади проілюструють уникання і представлять ідею експозиції. Якщо група не навела жодних прикладів, то запропонуйте їй свої.

Проясніть, що:

1. Експозиція впливає на реакцію страху;
2. Уникання означає, що страх не тимчасовий;
3. Уникання також означає, що ви будете продовжувати боятися в майбутньому. Наприклад,



Я знав дівчинку, яка боялася висоти. Опиняючись на височині, такій, як дах будинку чи скеля, або дерево, або навіть сходи, вона почувалася справді наляканою. Щоб перестати відчувати страх, дівчина вирішила уникати місць, де треба підніматися на висоту. Це дозволило їй почуватися краще, але це означало, що вона не могла робити те, що хотіла, наприклад, лазити по деревах зі своїми друзями. Зрештою, дівчина вирішила перемогти свій страх висоти. Як ви думаєте, як вона зробила це?

Тепер спробуйте підвести групу до ідеї експозиції.

Дівчинка свідомо змусила себе піднятися на таку на височинь, що їй стало ще страшніше. Важливо те, що вона робила це поступово. Насамперед, дівчинка піднялася по драбині лише на кілька щаблів. Навіть при тому, що вона спочатку боялася, дівчинка залишилася там, і, врешті, її страх минув і їй стало просто нудно. Тоді вона піднялася ще вище, і це вже була половина шляху по драбині. Спочатку дівчинка знову відчула страх, але їй вдалося подолати його, і відбулося те ж саме — її страх поступово зник. Зрештою, вона змогла піднятися на вершину драбини, не відчуваючи страху. Дівчинка була задоволена, що змогла перемогти страх, і це означало, що вона могла бавитися зі своїми друзями так, як мріяла.

Спонукайте дітей у групі поділитися подібним досвідом, який вони могли пережити, або про який чули. Зробіть заняття інтерактивним. Наводьте приклад із драбиною, щоб представити поняття градуйованої експозиції до травматичних нагадувань війни.



Ми маємо намір зробити щось подібне з нагадуваннями про війну. Нам треба зустрітися з ними, але ми зробимо це крок за кроком, як зі щаблями драбини. Для того, щоб допомогти вам підніматися по драбині, використовуйте всі техніки і навички, які вам уже відомі. Які допоміжні техніки ви хочете застосувати в боротьбі з вашим страхом, піднімаючись по драбині?

Дозвольте, щоб члени групи нагадали один одному набуті техніки: релаксацію, дихання, безпечне місце, термометр страху та коупінг «я-твердження».

7. Побудова індивідуальної ієрархії страху

У наступних вправах діти розділяться, щоб побудувати драбинку, яка допоможе їм зустрітися зі страхом і уникати нагадування. Корисно спочатку продемонструвати це в групі. Керівники групи допомагають одній дитині з такими діями:

1. Вибрати одне нагадування зі списку, який ви склали раніше;
2. Побудувати драбину, яка пов'язана з цим нагадуванням;
3. Застосовувати деякі відомі техніки, щоб допомогти підніматися по драбині вгору.

Тепер ви всі готові стати на свій власний щабель, який допоможе вам побороти страх нагадувань. Зараз кожен із вас має зробити свій щабель. Для того, щоб допомогти вам показати, що робити, потрібен доброволець. Хто хоче спробувати?

Джонні, нумо виберемо одне нагадування зі списку. Це має бути щось, чого ти унікав, а зараз готовий зустрітися з цим. Давай виберемо те, з чого не так складно розпочати.

Незалежно від того, яке нагадування вибере дитина, покажіть їй, як побудувати драбину. Використовуйте дошку з намальованими шаблями драбини. Між шаблями мають бути маленькі кроки. Наприклад, якщо Віктор уникає перебування на площі, де його застали бойові дії, нижній щабель драбини може виглядати як площа на відстані; наступним кроком може бути підійти ближче до площі; для ще одного кроку можемо рухатися в зовнішній частині площі тощо. Помилка, якої діти часто допускаються, полягає в тому, що вони роблять занадто великі кроки. Тому заохочуйте групу уявно розділити кожен крок на ще менші. Попросіть дітей поміркувати над тим, які техніки з уже їм відомих можуть допомогти на кожному етапі.

Коли діти це зрозуміють, розділіть їх і дайте досить часу кожній дитині, щоб вона побудувала свою ієрархію страху. Підкажіть дітям, щоб вони вибрали одне нагадування зі списку, який уклали раніше, — нагадування не має бути занадто важким. Це повинно бути щось безпечне, але таке, від чого дитина тримається подалі, бо воно її лякає. Дотепер дитина намагалася бути подалі від цього, але зараз вона почувається готовою зустрітися з цим страхом.

Ходіть поміж дітей, щоб допомогти їм, коли вони це робитимуть. Переконайтеся, що вони роблять малі кроки і що не забувають використовувати відомі їм техніки.

8. Планування експозиції в реальному житті

Під час побудови драбини страху діти мають чітко знати, як практикувати градуйовану експозицію. Пам'ятайте, що в паралельній групі батьки навчаються супроводжувати дітей на шляху до відновлення. Діти мають самі сказати батькам, що вони можуть практикувати експозицію, якщо почувають себе спроможними, а батьки знають, як допомогти їм її розпочати.



Тепер, коли у вас є драбина вашого страху, ви готові зустрітися з ним. Пам'ятайте, що спочатку може бути трохи страшно робити це, але ви підніматиметеся по драбині маленькими крочками, тому дуже сильно не налякаєтеся. Від вас залежить те, як швидко ви підете вгору — ви самостійно контролюєте свій темп, і тільки тоді робите крок, коли будете готові. У вас є майже всі необхідні інструменти з попередніх занять, які допоможуть вам упоратися. А ваші батьки або інші дорослі можуть допомогти на початку, якщо ви цього хочете. Пам'ятайте, що ви зустрічаєтеся зі страхом, і не дайте йому перемогти вас. Пам'ятайте про те, чому ви вже навчилися, і використовуйте це.

Нагадайте дітям про термометр страху та використання коупінгових стратегій саморегуляції і релаксаційних вправ. Дозвольте дітям знову пригадати деякі коупінгові техніки саморегуляції, такі як:

- Я можу зробити це;
- Це не може мене поранити чи завдати болю;

- Я знаю, як із цим упоратися;
- Я маю намір подолати свій страх;
- Мій страх уже мене покидає.

Якщо діти ще не занотували їх, вони мають зробити це зараз і взяти перелік з собою, щоб нагадувати собі ці твердження при проведенні експозицій. Тепер група готова до початку експозиції. Основні кроки, які ми хочемо, щоб діти зробили:

1. Побудували ієрархію страху;
2. Вибрали шабель і підготувалися до зустрічі з нагадуванням — розслабленням;
3. Залишалися в ситуації — позитивна саморегуляція;
4. Контролювали страх до прийняттого рівня — термометр страху;
5. Хвалили себе і нагороджували;
6. Повторювали зі складнішим щаблем.

Знову ж таки, проходячи ці кроки, може виявитися корисним записати їх на дошці, щоб усі їх бачили, та/або заохотити дітей записати простий перелік інструкцій і забрати його з собою.

Тепер ви готові. Ось як можна розпочати зустріч зі своїм страхом.

- *Виберіть щось досить легке та розпочніть із нижньої частини вашої драбини;*
- *Підготуйтеся до цього: скажіть собі, що ви зробите це, навіть якщо це страшно;*
- *Практикуйте спочатку релаксаційне дихання;*
- *Увійдіть у ситуацію, що лякає, будучи розслабленими;*
- *Якщо ви злякалися, згадайте про релаксацію і практику дихання;*
- *Скажіть собі, що ви це зможете зробити («Це не може по-справжньому завдати болю, я знаю, що можу впоратися» тощо)*
- *Визначте цифру вашого страху на шкалі термометра страху;*
- *Залишайтеся в ситуації;*
- *Спостерігайте, як ваш страх спадає сам по собі, чим довше ви перебуваєте в ситуації;*
- *Залишайтеся в ситуації, поки ваш страх не опуститься до цифри 2 або 3 на термометрі;*
- *Привітайте себе — ви зробили це! Ви перебуваєте на шляху до подолання вашого посттравматичного стресу!*

9. Корисне і некорисне уникання

Не все поведінкове уникання є мальадаптивним (неадекватним) у ситуаціях війни або конфлікту. Під час навчання навичкам експозиції надзвичайно важливо, щоб діти могли розрізнати функціональне та дисфункціональне уникання. Є багато місць, які справді небезпечні, і немає потреби свідомо наражати дітей на реальну небезпеку. Прикладами адаптивного уникання (незалежно від того, пов'язано це з травматичною подією чи ні) можуть бути: мінні поля, лінії фронту, снайперські області, небезпечні пошкоджені будівлі, солдати, міліція чи військові і т.п.

По-перше, діти мусять мати просте правило, яке допоможе їм вирішити, чи функціональне це уникання, чи ні. Наприклад, відповіді на такі запитання:

- Чи може це насправді зробити мені боляче?
- Чи дорослі приїжджають сюди?
- Чи мої батьки або старші брати і сестри приходять сюди?

По-друге, діти в групі мають пригадати на цій стадії будь-яку програму з безпеки, яку проходили в школі, наприклад, програми щодо інформування про мінну небезпеку.

По-третє, переконайтеся, що діти не ризикуватимуть з небезпекою на практиці, або принаймні їх градуйовану експозицію мають спланувати з батьками чи з опікунами. Це буде залежати від рівня актуальної небезпеки у вашій громаді, і це треба повністю продумати заздалегідь. Інструкцію з експозицій для дітей треба надати в групі для батьків, саме тоді її можна узгодити з батьками.

Це закінчення четвертого заняття (див. Зошит для домашнього завдання: практика градуйованої експозиції).

Заняття V

1. Експозиція до травматичних спогадів: малювання, листи і проговорювання

У попередньому розділі ми зазначили, що в короткотерміновій перспективі поведінкове уникання часто корисне; але у тривалій перспективі розважлива і покрокова експозиція до травматичних спогадів і тригерів зазвичай необхідна. На першій зустрічі діти навчилися відволікатися від своїх травматичних спогадів чи тривожних думок. Цей вид відволікання є формою когнітивного уникання, і може бути корисним у короткотерміновій перспективі, як засіб відновлення почуття контролю. Проте у тривалій перспективі з допомогою поведінкової роботи, зокрема експозиції, зазвичай, необхідно обережно залучати дітей до зустрічі з їх травматичними спогадами. По суті, під час розмов і думок про війну та дитячих спогадів про неї на всіх зустрічах велика частка когнітивної експозиції вже виконана. Наступний розділ містить рекомендації і заходи, спрямовані на те, щоб діти свідомо згадали свій травматичний досвід і, замість змін або відволікання себе від нього, дозволили собі повторно його випробувати структурованим і підконтрольним чином. Ці види діяльності є потужними засобами подолання посттравматичного стресу, оскільки вони сприяють емоційній обробці та інтеграції травматичних спогадів.

Залежно від віку дітей, рівня зрілості й освітнього досвіду найефективнішим засобом обробки спогадів часто є листи. Для старших, а також дітей молодшого віку, малюнки є дуже корисними. Там, де доступні технологічні засоби, може бути корисною начитка свого досвіду на диктофон, а потім її відтворення в подальшому. На останок, і для дітей, і для дорослих говорити про пережите з дорослим, до якого маєш довіру, корисно, якщо ця особа є хорошим слухачем. Оберіть один або декілька з наступних видів діяльності за потребою.



Останній набір технік, які ми хочемо попрактикувати — це залучення до свідомого обдумування ваших травматичних спогадів. Мета залишається такою ж: подолати ваш посттравматичний стрес так, щоб ви змогли витратити більше часу, думаючи і згадуючи про хороше. Так само, як ви натрапляєте на нагадування навколо вас, зустрічі зі спогадами можуть бути загрозливими, але ви вже показали, які ви хоробрі, а також володієте спеціальними навичками і техніками, які допоможуть вам контролювати і долати стрес.

Якщо є потреба, нагадайте групі про концепцію когнітивного уникання, яка була представлена раніше. Ви можете сказати щось на кшталт:



Коли ми говорили про погані спогади, то казали, що ми часто намагаємося виштовхнути їх з нашого розуму, тому що вони занадто засмучують нас,