

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 та 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,

коли ми про них думаємо. Це схоже на уникання місць, які нагадують нам про травматичну подію, тому що відвідування їх нас дуже засмучує. Хоча виштовх спогадів змушує нас відчувати себе краще протягом короткого часу, врешті-решт, спогади, ймовірно, просто повернуться пізніше.

Попросіть навести приклади, щоб переконатися, що група зрозуміла. Чи хто-небудь у групі має такий досвід? Наскільки щасливі діти в своїх спробах виштовхати спогади геть? Чи це завжди спрацьовує? Що відбувається в результаті? Дозвольте дітям не думати і не згадувати, коли вони цього хочуть: деякі когнітивні уникання неминучі, і це може бути успішною і адаптивною короткотерміновою стратегією; і це допомагає дітям відчувати, що вони самі контролюють свої думки і почуття. Спробуйте узагальнити для групи, сказавши приблизно таке:



Так, це звучить так, нібито ми всі уникаємо думати і запам'ятовувати щось іноді, і це нормально. Справа в тому, що це може допомогти на короткий час. Пам'ятайте, що ми навіть практикували способи, які допомагали нам уникнути запам'ятовування, такі як слухання музики або заняття нашими улюбленими справами. Ви можете продовжувати робити це, коли ви хочете, якщо вам воно допомагає.

Але дуже важко виштовхнути спогади назавжди; зрештою, вони, напевно, повернуться пізніше, тому найкраще, що можна зробити, — це зустрітися з ними тоді, коли ви будете готові. Кращий спосіб зробити це — навмисно зустрітися зі спогадами, коли ви хочете цього, а не тоді, коли спогади цього хочуть. Річ, яку травматичні спогади ненавидять найбільше, — це бути відкритими протягом тривалого часу. Ми знаємо, що, коли ви свідомо згадуєте і виводите свої травматичні спогади назовні, вони втрачають свою силу і просто стають нормальними спогадами. Далі ми маємо намір показати вам деякі способи, як винести спогади назовні так, щоб вони не були такими страшними. Пам'ятайте, що власне ви відповідаєте за ваші спогади та керуєте ними.

1А. Малювання

Роздайте кожному члену групи папір і олівці. Метою малювання є те, що діти починають згадувати свої травматичні спогади контрольованим чином, і намальоване виступає основою для обговорення того, що сталося. Зміст або колір малюнку не має жодного прихованого або символічного значення, і ніколи не можна його тлумачити таким чином. Попросіть дітей намалювати деякий ракурс їх травматичної пам'яті. Нагадайте їм, що вони вже робили малюнки своїх поганих снів: зараз — мета намалювати які-небудь нав'язливі картинки або спогади, які вони мають протягом дня. Це може бути щось, про що досить важко думати, але те, що вони будуть готові обговорювати з групою згодом. Мета — запропонувати дітям практику згадування своїх спогадів, замість того, щоб провести інтенсивну експозицію. Розділіть групу і дайте дітям досить часу, щоб процес малювання їх поглинув. Метою є не створення мистецького взірця, а можливість для дітей виразити себе.



Перший спосіб отримання спогадів назовні — це намалювати їх, так як ми робили, коли малювали погані сні. Після того, як ви намалювали їх, той, хто хотів, міг розповісти про свої малюнки іншій частині групи. Виберіть те, що засмучує вашу пам'ять, те, що приходить до вас несподівано або те, що ви не хочете, щоб воно приходило. Це не має бути дуже гірка річ, але щось із

вашої травматичної пам'яті, що ви хочете подолати. Не хвилюйтеся, якщо малюнок буде виходити не дуже вдало — ідея тільки в тому, щоб вивести спогади назовні.

Обійдіть групу, коли діти будуть малювати, заохочуйте їх і коментуйте малюнки.

Поверніть дітей у коло. Кожний член групи має показати свій малюнок та розповісти про те, що він намалював. Як і раніше, діти не повинні коментувати чужі малюнки. Намагайтеся переконати дітей почати розповідати про події послідовно. Через зауваження та запитання давайте дітям досвід запам'ятовування того, що вони бачили, чули, відчували, і думали (дивись пункт 1.С нижче, «Проговорювання»). Хваліть дітей під час їх розповідей про спогади, і кажіть, що ви розумієте, як важко це може бути. Попросіть дітей оцінити за рейтингами страху їх розповіді, використовуючи їх власні термометри страху (тобто, те, як вони зараз відчувають, порівняно з тим, як відчували те ж саме раніше). Виділіть достатньо часу для релаксації наприкінці так, щоб рівень страху почав знижуватись. Наголосіть, що розповідати про прикрий випадок може бути дуже тривожно, але завдяки поведінковій експозиції, яка була проведена, страх і засмучення зменшуються, а малювання і розповіді про свої спогади — це дієвий шлях профілактики їх можливого повернення. Переконайтеся, що діти отримують багато похвал наприкінці, і їм спокійно і комфортно. Інформація, яку діти мають отримати від цієї частини зустрічі, полягає в тому, що можливо згадати травматичні спогади в деяких деталях, не занурюючись у надмірні емоції.



Розгляньмо деякі з малюнків. [Підходьте індивідуально до учасників групи, залучайте більше добровольців] Що ти намалював? Чи можеш розповісти нам про це? Як ти почувався, малюючи це? Що відчуваєш, коли говориш про це зараз? Що говорить тобі твій термометр страху? Що потрібно зробити, якщо ти починаєш засмучуватися, коли малюєш малюнок або розповідаєш щось із пам'ятних подій? Як ти думаєш, чи цей спогад ще повертатиметься? Чи не міг би ти намалювати щось важче наступного разу?

Стимулюйте взаємну підтримку серед групи. Хваліть дітей за те, що вони роблять щось справді важке. Наголосіть, що вони згадують уміло — вони є тими, хто є відповідальний і контролює зараз свої дії. Якщо є час, запропонуйте дітям намалювати конструктивний малюнок, наприклад, про те, як вони хочуть, щоб їх будинок відновили після руйнування.

1В. Листи або записи

Як і з малюнком, листи можуть бути засобом експозиції в уяві і їх можна використати як основу для розмов про події. Під час групового заняття не буде досить часу для того, щоб кожна дитина виконала індивідуальну частину роботи в письмовій формі. Тому мета цієї частини заняття — дати пораду для письмового виду діяльності, чим можна зайнятися пізніше.



Так само, як малюнок, написання історій того, що трапилося, — це дійсно хороший спосіб зробити пам'ять відкритою. Це те, що ви можете виконати в майбутньому. Ось як це можна зробити.

Діти мають отримати поради щодо найефективнішого способу написання. Можливо, варто сказати, що це не так, як у школі: орфографія і почерк тут не мають значення. Справа в тому, що нам треба отримати всі деталі того, що сталося у відкритому доступі. Запишіть ці основні принципи на дошці. Твір має бути написаний у вигляді послідовної розповіді.

Діти мають писати про найпотаємніші думки і глибокі почуття, щоб записи мали оптимальний ефект. Наприклад:

- *Що сталося перед травматичною подією?*
- *Як я вперше зрозумів, що щось не так?*
- *Що було далі?*
- *Що я зробив?*
- *Як сталося, що мені боляче?*
- *Як я зрозумів, що це все закінчилося?*
- *Що я зробив після цього?*
- *Те, що інші зробили після цього;*
- *Найскладніший момент*
- *Що я дізнався з того, що сталося?*

Якщо це можливо, дайте кожній дитині невеликий зошит. Ці інструкції можна скопіювати на обгортку. Дітям слід запропонувати написати історію їх травматичного досвіду, як зазначено вище. Діти мають вибрати свій власний час для того, щоб виконати це, і зошит треба зберігати в спеціальному місці. Опісля діти можуть перечитати історію, коли будуть почувати себе розслабленими. Вони можуть хотіти переписати її пізніше докладніше, якщо будуть щось пригадувати. Діти можуть спробувати написати історію від першої особи в теперішньому часі. Вони можуть хотіти зберегти зошит як їх власний, особливий; або навпаки захотіти показати історію батькам чи дорослому, якому вони довіряють, як засіб розмови з дорослим про те, що сталося. Якщо записи, які читатиме дорослий, втримують дітей від того, щоб сказати все, наприклад, вони можуть чогось соромитися, заохочуйте дітей писати тільки для себе. Знову ж таки, наголосимо, що записи — це спосіб отримання подій у відкритий доступ; і що це може бути безперервний процес. Наприклад, діти можуть хотіти доповнити історію пізніше і використовувати зошит як щоденник для записів наступних тривожних переживань.

Також зошит можна використати під час шкільних занять. Він є особистим для кожної дитини і використовується під час групових занять. Учень може написати вчителю безпосередньо, і той може відповідати також у зошиті. Це відносить «написання листів» до чутливих і складних тем.

У разі, якщо технології доступні, ті ж самі принципи можна використати, щоб показати дітям, як записати розповідь на диктофон, щоб її можна було прослухати й адаптувати пізніше.

1С. Розмови

Іноді діти можуть говорити один з одним або з батьками, або з іншими довіреними дорослими, такими, як учителі чи родичі, про свої хвилювання загалом, або про свій травматичний досвід зокрема. Все ж діти часто уникають говорити іншим про те, що з ними сталося, бо гадають, що розмова буде занадто засмучувати їх та інших людей. Дуже часто, наприклад, діти та батьки замикаються в колі мовчанки про те, що сталося, побоюючись засмутити іншого. Треба пояснити, що такого типу уникання підтримуватиме посттравматичний стрес.

Чимало говорилося про травму, яка сталася з цими дітьми на попередніх заняттях і це можна використати, щоб почати обговорення, спрямоване на заохочення дітей поспілкуватися і висловити свої почуття.



Як і малювання, і записи, прості розмови можуть допомогти отримати погані спогади у відкритий доступ, де вони не можуть заподіяти вам шкоди. За останні кілька тижнів ми всі говорили один одному про складні речі і про наш досвід під час війни. Як це було — говорити?

Попросіть групу обговорити переваги і недоліки розмов. Наприклад: Недоліки

- це може засмутити;
- люди можуть сміятися;
- ви можете засмутити іншу людину;
- не знаєте, що сказати;
- не знаєте слів, щоб виразити почуття;
- можете засмутити матір чи батька, якщо вони довідаються, що ви відчуваєте себе погано;
- воно змушує вас відчувати себе збентеженим;
- нема з ким поговорити;
- змушує вас думати, що ви могли б утратити контроль над собою.

Переваги

- робить мене кращим;
- допомагає мені зрозуміти, що сталося;
- допомагає знайти людей, які мають такий же досвід, як я;
- дає змогу отримувати допомогу;
- ви можете отримати пораду, що робити;
- ви можете допомогти іншим людям;
- мама і тато не будуть хвилюватися, довідавшись, що щось не так;
- друзі можуть допомогти, якщо ви скажете їм.
- *«Розділиш з другом радість її стане вдвічі більше, поділишся бідною — її стане вдвічі менше»* або інші еквівалентні приказки.

Намагайтеся, щоб група погодилася з перевагами ведення розмов. Визнайте, що це дуже важко іноді, але змусьте групу придумати ідеї, щоб допомогти тому, хто застряг на деяких основних недоліках. Підсумуйте якимось так:



Так, ми всі говорили протягом останніх декількох тижнів, і хоча це було важко час від часу, зрештою, це допомогло, тому що ми дізналися, що можна зробити. Так само, як малюнки і записи, розповіді допомагають вивести пам'ять назовні. Так само, як з малюнками і записами, є деякі речі, які ми можемо зробити, щоб розмова з ким-небудь стала гарним засобом перемогти наш травматичний стрес.

Обговоріть з групою, або прямо їм скажіть таке:

1. Виберіть, з ким поговорити

Це має бути людина, якій ви довіряєте. У паралельній групі батьки підготувалися почути оповідання своїх дітей, і діти в групі мають знати, що батьки готові їх вислухати. Або це може бути інший родич, або особливий учитель у школі. Якщо у вас є консультант, учитель у школі або священик, нагадайте дітям, що вони можуть звернутися до цієї особи.

2. Вирішіть, коли говорити

Діти мають говорити, коли вони хочуть. Вони не повинні говорити, і ніхто не змусить їх говорити. Вони мають спробувати вибрати час, коли батьки поруч і не зайняті. Не говоріть безпосередньо перед сном. Нехай дорослий знає, що ви хочете

поговорити з ним. Розкажіть йому про свій намір. Можливо, узгодьте стабільний час для розмови з батьками.

3. Подумайте про те, що сказати

Іноді ви не знаєте, що ви хочете сказати, поки не почнете говорити, і це нормально. Можливо, діти захочуть показати батькам свої малюнки або записи як спосіб, щоб почати говорити. Може бути, що діти не знаходять слів, але батьки можуть допомогти. Це нормально, якщо діти можуть плакати з батьками і шукати фізичного комфорту з ними, і батьки мають це зрозуміти. Можливо, почати говорити після цього. Ви не мусите розповісти їм усе відразу — дотримуйтеся свого власного темпу і говоріть стільки, скільки ви хочете.

Як спосіб завершення цієї частини, схиліть групу погодитися поговорити з батьками про те, чого вони навчилися на заняттях. Домовтеся, що це буде домашнє завдання.

2. Зазираючи в майбутнє

Цей розділ закінчується проактивною частиною, присвяченою плануванню майбутнього. Це означає, що останнє заняття закінчується на позитивній ноті і допоможе протистояти почуттям безнадійності і безпорадності, які часто можуть бути результатом повторюваного впливу травматичних військових подій. Особливо важливо зі старшими дітьми мати достатньо часу для обговорення цього питання наприкінці.



Зараз ми підходимо до кінця нашого останнього заняття. Протягом останніх тижнів ми говорили про багато речей, які сталися в минулому. Тепер ми хочемо присвятити час на думки про майбутнє.

Заохочуйте обговорення, ставлячи безпосередні запитання. На що діти сподіваються в майбутньому? Для своїх сімей у майбутньому? Для своєї країни? Як вони бачать майбутнє через 5 або 10 років? Що вони в змозі зробити, щоб туди потрапити? Мета полягає в тому, щоб сприяти встановленню реалістичного почуття надії і послідовності, допомогти дітям відчувати, що є речі, які вони можуть зробити, щоб змінити ситуацію. З підлітками цей вид дискусії часто зачіпає екзистенціальні аспекти війни і життя з темами провини і справедливості.

З молодшими дітьми корисно застосовувати для заохочення ігровий аспект обговорення, який дозволяє їм фантазувати про те, що вони хочуть мати в майбутньому. Це можна зробити, комбінуючи деякі з методів з попередніх занять, зокрема змін малюнків або сюжетних кінцівок — так, щоб вони мали позитивний фінал, навіть якщо це є фантастичним.

3. Домашнє завдання

Домашнє завдання на цій зустрічі має проводитися з батьками. Перше завдання для дітей — поговорити з батьками про досвід, отриманий у групі. Кожна дитина має розпочати поведінкову або імагінативну експозицію протягом наступного тижня і виконати письмове завдання або намалювати малюнок, які вони можуть обговорити з батьками.

4. Закриття групи

Скажіть, що група закінчує свою роботу.

Похваліть дітей за те, що вони прийшли, за важку працю і за те, що вони відважилися думати і говорити про дуже складні речі. Знову ж таки, будьте конкретними, вихваляючи кожну дитину. Дуже стисло обговоріть основні техніки кожної зустрічі з контрольного списку на дошці. Пройдіться серед групи і попросіть кожну дитину розповісти про те, що

найбільше їй сподобалося на заняттях. Яку пораду і допомогу вони надали б іншим дітям зараз? Попросіть їх розповісти іншим про групові заняття. Дайте ясні і конкретні інструкції про те, як група буде продовжена. Розкажіть дітям про будь-яку подальшу діяльність, наприклад, у школі. Розкажіть їм про паралельні групи для батьків і скажіть, що їх батьки готові допомогти практикувати всі опрацьовані методи. Батьків можна запрошені наприкінці, і це може бути корисно, щоб група дітей розповіла своїм батькам про те, чому вони навчилися і що планують зробити зараз. Насамкінець буде добре провести щось на кшталт вечірки. Діти можуть обрати, які ігри чи дії вони захочуть втілити протягом встановленого часу. Можливо доповнити вечірку трапезою тощо. Якщо учасники групи зазнали багато втрат, то будьте обережні щоб не перебільшити.